

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

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 9 от 21 марта 2026 г.*

Кафедра физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профессия 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных
изделий**

Квалификация – мастер по изготовлению швейных изделий

Махачкала – 2026

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

Внутренний рецензент – Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

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

Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 сентября 2023 г., № 720, 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 СГ.04 «Физическая культура» размещена на официальном сайте www.dgunh.ru.

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для профессии СПО 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий. Махачкала: ДГУНХ, 2026. – 17с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2026 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий, Салаховой И.Н.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 февраля 2026 г., протокол №7.

Содержание

Раздел 1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
Раздел 2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
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.....	7
Раздел 4.	Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	8
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 СГ.04 «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. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>
ОК	Общие компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине

<i>Код и формулировка компетенции</i>	<i>Компонентный состав компетенции</i>	
	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
ОК	Общие компетенции	
ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	У1 -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	31 -Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	У2 -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. У3 -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	32 -Основы здорового образа жизни. 33 -Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. 34 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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

Код компет енции	Этапы формирования компетенций		
	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы
ОК 04	+	+	+
ОК 08	+	+	+

Код компет енции	Этапы формирования компетенций		
	Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег
ОК 04	+	+	+
ОК 08	+	+	+

Код компет енции	Этапы формирования компетенций		
	Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП
ОК 04	+	+	+
ОК 08	+	+	+

Код компет енции	Этапы формирования компетенций		
	Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении
ОК 04	+	+	+
ОК 08	+	+	+

Код компет енции	Этапы формирования компетенций		
	Тема 3.6. Основы методики судейства	Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП
ОК 04	+	+	+
ОК 08	+	+	+

Код компет енции	Этапы формирования компетенций		
	Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП
ОК 04	+	+	+
ОК 08	+	+	+

Код компет енции	Этапы формирования компетенций		
	Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Тема 5.1. Строевые приемы
ОК 04	+	+	+
ОК 08	+	+	+

Код компет енции	Этапы формирования компетенций		
ОК 04	+	+	+
ОК 08	+	+	+

Код компет енции	Этапы формирования компетенций		
	Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися
ОК 04	+	+	+
ОК 08	+	+	+

Код компет енции	Этапы формирования компетенций		
	Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Тема 6.2. Подачи	Тема 6.3. Нападающий удар
ОК 04	+	+	+
ОК 08	+	+	+

Код компет енции	Этапы формирования компетенций		
	Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Тема 7.1. Настольный теннис	Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов
ОК 04	+	+	+
ОК 08	+	+	+

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина СГ.04 «Физической культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий.

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 СГ.04 «Физической культура» наряду с дисциплинами общепрофессионального и профессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08

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– 46 часов

Количество академических часов, выделенных на контактную

работу обучающихся с педагогическим работником

(по видам учебных занятий), составляет– 46ч.

в том числе:

лекции.....– 0ч.

практические занятия– 46 ч.

Форма промежуточной аттестации:– зачет(4 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 академи- ческих часов	В т.ч.:							Интер- актив- ные формы провед- ения заня- тий	Форма текущего контроля успеваемости
			лек- ции	семи- нары	прак- тиче- ские заня- тия	лабора- торные заня- тия	конс- ульт- ации	ин- ые ана- лог- ич- ные зан- ятия	само- стоя- тель- ная рабо- та		
	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	2			2						
1.	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов										Проведение устного опроса
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»										
2.	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.										Проведение устного опроса
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля										
	Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика	10			10						
3.	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие										Выполнение

	дистанции, технике спортивной ходьбы.										практических заданий
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения										
4.	Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции										
5.	Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП										
6.	Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега										
7.	Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость										
	Раздел 3. Волейбол	10			10						
8.	Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП										
9.	Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП										
10.	Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног										
11.	Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП										Выполнение

	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару										практических заданий.
12.	Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча										
13.	Тема 3.6. Основы методики судейства										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе										
14.	Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах										
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола										
	Практическое занятие. Игра по правилам										
	Раздел 4. Баскетбол	10			10						
15.	Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног										
16.	Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса										
17.	Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса										
18.	Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног										
19.	Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола										

	Практическое занятие. Игра по правилам										
20.	Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу										
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»										
	Раздел 5. Гимнастика	4			4						
21.	Тема 5.1. Строевые приемы										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов										
22.	Тема 5.2. Техника акробатических упражнений										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений										
23.	Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)										
24.	Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ										
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.										
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.										
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.										
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП										
	Раздел 6. Бадминтон										
25.	Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	4			4						Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Отработка подач										
26.	Тема 6.2. Подачи										Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Отработка подач										
27.	Тема 6.3. Нападающий удар										Выполнение

	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»									практических заданий.
28.	Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону									Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону									
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева									
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры									
	Практическое занятие. Игра по правилам									
	Раздел 7. Настольный теннис	2			2					
29.	Тема 7.1. Настольный теннис									Выполнение практических заданий.
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра									
	Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2			2					
30.	Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов									Проведение устного опроса, Выполнение практических заданий.
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.									

	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.										
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.										
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств										
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста										
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов										
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп										
31.	Зачет				2						
32.	Итого за 4 семестр:				46						
33.	Всего	46 ч.									

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

№ n/n	Автор	Название основной учебной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа
I. Основная учебная литература				
1.	Муллер А. Б	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.	https://urait.ru/bcode/511813
2.	Конеева Е.В.	Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с.	https://urait.ru/bcode/545162
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
1.	Аллянов, Ю. Н..	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с.	https://urait.ru/bcode/535163
2.	Эммерт М. С., Фадина О.О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с.	https://urait.ru/bcode/544814
	Ягодин, В. В.	Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с.	https://urait.ru/bcode/542058
Б) Официальные издания:				
1.	Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/			

2.	Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года N 3081-п. https://docs.cntd.ru/document/566430492 .
<i>В) Периодические издания</i>	
1.	Журнал «Большой спорт». https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144 .
<i>Г) Справочно-библиографическая литература</i>	
2.	Глоссарий терминов дисциплины «Физическая культура». https://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/glossarij/ .

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

Помещение Спортивный (367008, Республика Дагестан, г.о. город Махачкала, вн. р-н Кировский район, г. Махачкала, ул. Гайдара Гаджиева, зд. 20б)

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
СГ.04 «Физическая культура»**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____
Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____
Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____
Зав. кафедрой _____