

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович

Должность: Ректор

Дата подписания: 07.02.2024 19:02:50

Уникальный программный ключ:

043f149fe29b39f38c91fa342d88c83cd0d6921f

**Министерство науки и высшего образования РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Дагестанский государственный технический университет»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина

**СОО.01.07 Физическая культура**

наименование дисциплины по ОПОП

по профессии

**23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин**

код и полное наименование профессии

направленность программы:

**Слесарь по обслуживанию и ремонту автомобилей**

**Основное общее образование**

уровень образования, на базе которого осваивается ППКРС

**Технический колледж при филиале ФГБОУ ВО «ДГТУ» в г. Дербенте**

наименование образовательной организации, где ведется дисциплина

Форма обучения

**очная**

очная, заочная

курс 1

семестр(ы) 1,2

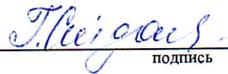
г. Дербент, 2023

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО по профессии **23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин** с учетом рекомендаций ПООП подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Разработчик  Идрисова М.В., преподаватель  
подпись (ФИО)

«29» августа 2023г.

**Заведующая учебной частью, за которой закреплена дисциплина**

 Айдаева Г.Н.  
подпись (ФИО)

«29» 08 2023 г.

Программа одобрена на заседании Педагогического совета Технического колледжа

от «29» 08 2023 года, протокол № 1

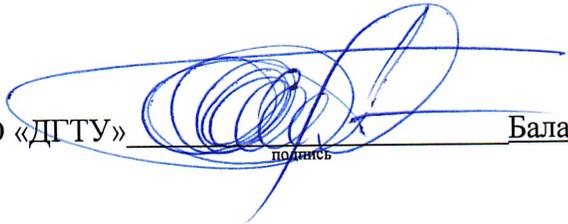
**Заведующая учебной частью Технического колледжа**

 Айдаева Г.Н.  
подпись (ФИО)

«29» 08 2023 г.

Директор ТК при филиале  
ФГБОУ ВО «ДГТУ» в г.Дербенте  Ибрагимов Э.К.  
подпись ФИО

Начальник УО  Магомаева Э.В.  
подпись ФИО

И.о. ректора ФГБОУ ВО «ДГТУ»  Баламирзоев Н.Л.  
подпись ФИО

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина СОО.01.07. «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по *профессии 23.01.08» Слесарь по ремонту строительных машин.*»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК, ЛР и ПК.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **Цели дисциплины**

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК, ПК и ЛР

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p><b>ОК 0.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</b></p>	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><i>а) базовые логические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать риски последствия деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul> <p><i>б) базовые исследовательские действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</b></p>	<p>решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений , задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи, результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской , проектной и социальной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><i>б) совместная деятельность:</i></p> <p>понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной</li> </ul>
--	---	--

<p><b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b></p>	<p>творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><i>г) принятие себя и других людей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать своё право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><i>а) самоорганизация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> </ul>	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</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 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>
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	---	---

### Профессиональные компетенции

Наименование профессии	Код компетенции	Наименование компетенции
23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин	ПК 1.2.	Демонтировать системы, агрегаты и узлы строительных машин и выполнять комплекс работ по устранению неисправностей.

### Личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1.</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	<b>ЛР 2.</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9.</b>

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка</b>	<b>62</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>62</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические работы	57
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцируемого зачета в первом и втором семестрах</b>	<b>5</b>

*\*Зачет проводится в счет часов практических занятий*

**Тематический план и содержание учебной дисциплины**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды формируемых компетенций
<b>Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>62</b>	ОК 04, ЛР 9, ОК 08,
<b>Тема 1.1. Баскетбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Общие развивающие упражнения, специальные развивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты, ловкости и гибкости. Изучение и совершенствование выполнения действий игрока в защите и нападении. Совершенствование технических и тактических приёмов. Учебная игра и судейство учебной игры.</p>	<b>28</b>	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>ПЗ №7. Разминочные упражнения баскетболиста (индивидуальные и командные).</p> <p>ПЗ №8. Стойки и перемещения баскетболиста.</p> <p>ПЗ №9. Техника бега в сочетании с остановками Учебная игра</p> <p>ПЗ №10. Техника ловли и передачи мяча</p> <p>ПЗ №11. Отработка бросков и передач.</p> <p>ПЗ №12. Ведение мяча, атака на кольцо.</p> <p>ПЗ №13. Совершенствование технических приёмов баскетболиста.</p> <p>ПЗ №14. Учебная игра и судейство учебной игры.</p> <p>ПЗ №15. Тактические взаимодействия игроков.</p> <p>ПЗ №16. Совершенствование тактических приёмов защиты и нападения.</p> <p>ПЗ №17. Совершенствование тактических приёмов защиты и нападения.</p> <p>ПЗ №18. Учебная игра и судейство учебной игры.</p> <p>ПЗ №19. Учебная игра и судейство учебной игры.</p> <p>ПЗ №20. <b>Выполнение контрольных упражнений:</b> - штрафной бросок; - бросок с трёхочковой линии; - судейство учебной игры.</p>	<b>28</b>	
<b>Тема 1.2. Атлетическая гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Освоение методики составления и выполнения упражнений и комплексов</p>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 9.

	упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых фитнес технологий. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с весами и утяжелителями.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	ПЗ №21. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины.	2	
	ПЗ №22. Упражнения на развитие и укрепление мышц живота.	2	
	ПЗ №23. Упражнения на развитие и укрепление мышц рук.	2	
	ПЗ №24. Упражнения на развитие и укрепление мышц ног.	2	
	ПЗ№25. <b>Выполнение контрольных упражнений:</b> -сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; -тест на гибкость; -пресс.	2	
<b>Тема 1.3. Гимнастика (акробатические упражнения)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 9.
	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения/ОРУ, упражнения на гибкость, комплексы разминочных упражнений, страховка и самостраховка, акробатические упражнения (стойка на лопатках, стойка на голове, мостик, колесо, кувырки и др.)	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	ПЗ №26. Строевые упражнения. ОРУ.	2	
	ПЗ №27. Выполнение кувырков и стоек. Упражнения на развитие гибкости.	2	
	ПЗ№28. Составление зачётной комбинации. Выполнение гимнастических упражнений.	2	
	ПЗ №29. Совершенствование зачётной комбинации.	2	
ПЗ№30. <b>Выполнение контрольного упражнения:</b> зачётная комбинация (терминология и последовательное выполнение зачётных упражнений).	2		
<b>Тема 1.4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 9.
	Общие развивающие упражнения, специальные развивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты, ловкости и гибкости. Изучение и совершенствование выполнения действий игрока в защите и нападении. Совершенствование технических и тактических приёмов. Учебная игра и	-	

судейство учебной игры.	
<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>
ПЗ №31. Разминочные упражнения волейболиста.	1
ПЗ №32. Стойки и перемещения игроков.	1
ПЗ №33. Приём и передача мяча различными способами.	1
ПЗ №34. Совершенствование нападающего удара, блока и скидки.	1
ПЗ №35. Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
ПЗ №36. Совершенствование технических приёмов волейболиста.	1
ПЗ №37. Совершенствование технических приёмов волейболиста.	1
ПЗ №38. Совершенствование тактических приёмов в условиях учебной игры.	1
ПЗ №39. Учебная игра по заданию.	1

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: спортивный зал, оснащённый спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

#### **3.1.Оборудование и инвентарь**

**Лёгкая атлетика:** гранаты для метания, секундомер, рулетка, эстафетная палочка.  
**Спортивные игры:** щиты баскетбольные с кольцами и корзинами, сетка волейбольная, мячи баскетбольные и волейбольные, насос с иглой, табло перекидное.

**Гимнастика:** гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки.

**Атлетическая гимнастика:** гимнастические скамейки, турники, гири.

**Оборудование стадиона:** беговые дорожки, сектор для метания, футбольное поле.

*Дополнительно:* компьютер, принтер, информационные стенды «Спортивная жизнь» и «Комплекс ГТО», наглядность (плакаты) ОРУ, футбольные мячи, аптечка.

#### **3.2.Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учеб. для учрежд. нпо и спо/ А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер.—М.: ИЦ «Академия», 2013.
2. Энциклопедический словарь юного спортсмена/ Сост. И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский.—М.: Педагогика, 1980.—480 с

##### **Интернет ресурсы :**

- [sp.1september.ru](http://sp.1september.ru) – журнал «Спорт в школе»
- [megabook.ru](http://megabook.ru) – универс. энцикл.
- <http://www.infosport.ru> – национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
- <http://www.libsport.ru/> -- Российская спортивная энциклопедия
- <http://www.teoriya.ru/fkvot/> -- Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Код и наименование компетенции	Раздел/тема	Тип оценочных мероприятий
<b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Р. 1, Темы: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4	<b>Входной контроль:</b> тестирование, мониторинг физической подготовки учащихся
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Р. 1, Темы: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4	
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Р. 1, Темы: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4	<b>Текущий контроль:</b> наблюдение, проверка правильности выполнения команд и заданий преподавателя на практических занятиях  <b>Тематический контроль:</b> контрольные упражнения, соревнования.  <b>Промежуточная аттестация:</b> диф. зачет
<b>ПК</b> ПК 1.2	Р.1, Тема: 1.4.	

