

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО/СОО по специальности 09.02.07 – «**Информационные системы и программирование**» с учетом рекомендаций и ОПОП СПО по специальности.

Разработчик  Магомедов Р.М. к.п.н. преподаватель
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина(модуль)

 Исмаилова С. Ф., к.с.н., доцент
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 27 » июня 2023 г.

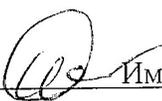
Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры ЕГО и СД от 28.06. 2023 г., протокол №11.

Зав. выпускающей кафедрой по данной специальности (профилю)

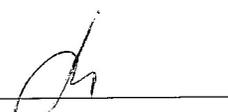
 Исмаилова С.Ф., к.с.н., доцент
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

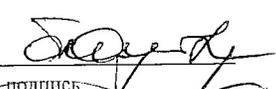
« 28 » июня 2023 г.

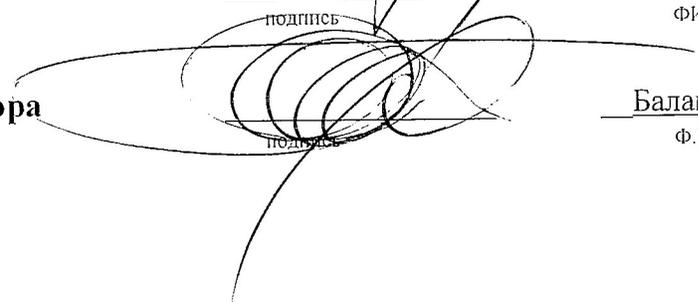
Программа одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии от 28.06. 2023 г., протокол №10.

Председатель цикловой комиссии  Исмаилова С.Ф., к.с.н., доцент.
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 28 » июня 2023 г.

Директор филиала  Мейланов Э.М.
подпись ФИО

Начальник УО  Магомаева Э.В.
подпись ФИО

И.о. ректора  Баламирзоев Н.Л.
подпись Ф.И.О.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «СОО.01.07 Физическая культура» относится к учебному циклу «СОО. Среднее общее образование» раздела «ОП. Общеобразовательная подготовка» ППССЗ.

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (квалификация «программист») для обучающихся, имеющих основное общее образование, по программе базовой подготовки.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования и ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

1.2 Общая характеристика учебной дисциплины

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающегося, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

1.3 Цели и требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

1) сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие их физических качеств и двигательных способностей;

2) повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; приобретение базовых знаний практического характера по физической культуре;

4) содействие развитию психомоторных функций обучающихся; формирование морально-волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных традиций и ценностей;

5) 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;

б) 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;

7) формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, планировать занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

8) овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

9) развитие положительной мотивации к освоению учебной дисциплины «Физическая культура».

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 специальности	31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни; 33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34 средства профилактики перенапряжения

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

Личностных:

Л1 идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Л2 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

Л3 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

Л4 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л5 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Л6 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

Метапредметных:

М1 - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

М2 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

М3 - владеть различными способами общения и взаимодействия;

М4 - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

М5 - выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

М6 - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

М7 - сформированность саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

М8 - сформированность внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

М9 - сформированность эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

М10 - сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

Предметных:

П1 - умение 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);

П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, ис-

пользование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6 - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	62
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	36/26
в том числе:	
лекции	
практические занятия	36/26
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
консультации	
Самостоятельная работа	
Примерная тематика курсовых работ (при наличии)	
Промежуточная аттестация в форме экзамена/зачета	1,2 семестр / зачет с оценкой

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практические и лабораторные занятия	Объем часов	Уровень освоения**
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия		74	
Тема 1.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала в том числе практических занятий Практическое занятие 1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2 2 2	1,2
Тема 1.2 Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала в том числе практических занятий Практическое занятие 2. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений. строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте Практическое занятие 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: хольбы и бега. упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	4 4 2	1,2
Тема 1.3 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала в том числе практических занятий Практическое занятие 4. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Практическое занятие 5. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	4 4 2 2	1,2
Тема 1.4. Акробатика	Содержание учебного материала в том числе практических занятий Практическое занятие 6. 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».. Практическое занятие 7. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	4 4 2 2	1,2,3
Тема 1.5 Аэробика	Содержание учебного материала в том числе практических занятий Практическое занятие 8. Освоение базовых. основных и молифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Практическое занятие 9. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)	4 4 2 2	1,2

Тема 1.6 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	1,2,3
	в том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 10. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса. мышцы спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	2	
	Практическое занятие 11. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования	2	
	Практическое занятие 12. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	
Тема 1.7 Футбол	Содержание учебного материала	8	1,2
	в том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 13. 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.	2	
	Практическое занятие 14. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	
	Практическое занятие 15. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие 16. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	
Тема 1.8 Баскетбол	Содержание учебного материала	6	1,2,3
	в том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 17. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемены, остановки, стойки игрока, повороты: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола: вращение 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	2	
	Практическое занятие 18. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Итого за 1 семестр	36	
Тема 1.7 Баскетбол	Практическое занятие 19. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	1,2
Тема 1.8 Волейбол	Содержание учебного материала	6	1,2,3
	в том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 20. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемены, 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, прием мяча одной рукой в падении	2	
	Практическое занятие 21. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	Практическое занятие 22.	2	

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 1.9 Спортивные игры, от- пояжающие националь- ные, региональные или этнокультурные особен- ности	Содержание учебного материала	2	
	в том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 23. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	2	
Тема 1.10 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	16	1,2,3
	в том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие 24. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Практическое занятие 26. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	Практическое занятие 27. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Практическое занятие 30. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	Практическое занятие 31. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
	Итого за 2 семестр	26	
Промежуточная аттестация		зачет с оценкой	
Всего	62		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется с использованием специальных помещений (в соответствии с ФГОС и ПООП): спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства обучения:

мультимедийная система CD , свисток, секундомер, табло (бумажно-картонное), сигнализация, транслятор, тренажёры для ног, многофункциональные тренажёры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

Нормативно - правовые документы:

1. Конституция Российской Федерации

Основная литература:

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru>
2. Сайт Министерства просвещения Российской Федерации <http://edu.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

4.1. Результаты обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Компетенции	
ОК 08	Входной контроль: – тестирование; Текущий контроль: – оценивание индивидуальной учебной работы; Промежуточная аттестация: – оценивание индивидуальной учебной работы; - зачет с оценкой
Личностные результаты обучения	
Л1 – Л6	Входной контроль: – тестирование; Текущий контроль: – оценивание индивидуальной учебной работы; Промежуточная аттестация: – оценивание индивидуальной учебной работы; - зачет с оценкой
Метапредметные результаты обучения	
М1 – М10	Входной контроль: – тестирование; Текущий контроль: - оценивание индивидуальной учебной работы; Промежуточная аттестация: - оценивание индивидуальной учебной работы; - зачет с оценкой
Предметные результаты обучения	
П1 – П6	Входной контроль: – тестирование; Текущий контроль: - оценивание индивидуальной учебной работы; Промежуточная аттестация: - оценивание индивидуальной учебной работы; - зачет с оценкой

4.2. Критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации

В ФГБОУ ВО «ДГТУ» для обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования применяется пятибалльная шкала знаний, умений, практического опыта.

Шкалы оценивания		Критерии оценивания
пятибалльная	зачет	
«Отлично» - 5 баллов		Показывает высокий уровень освоения результатов, т.е.: <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует глубокое и прочное освоение материала; - исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал; - правильно формирует определения; - демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; - умеет делать выводы по излагаемому материалу.
«Хорошо» - 4 балла		Показывает достаточный уровень освоения результатов, т.е.: <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует достаточно полное знание материала, основных теоретических положений; - достаточно последовательно, грамотно логически стройно излагает материал; - демонстрирует умения ориентироваться в нормативно-правовой литературе; - умеет делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
«Удовлетворительно» - 3 балла	Зачтено	Показывает пороговый уровень освоения результатов, т.е.: <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует общее знание изучаемого материала; - испытывает затруднения при ответах на дополнительные вопросы; - знает основную рекомендуемую литературу; - умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого материала.
«Неудовлетворительно» - 2 балла	Не зачтено	Ставится в случае: <ul style="list-style-type: none"> - незнания значительной части программного материала; - не владения понятийным аппаратом дисциплины; - допущения существенных ошибок при изложении учебного материала; - неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумения делать выводы по излагаемому материалу.