

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.10.2025 11:28:57
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** курс 1 семестр(ы) 1,2
очная, заочная

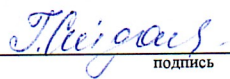
г. Дербент, 2023

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.

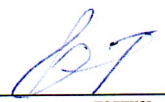
Программа одобрена на заседании Педагогического совета Технического колледжа

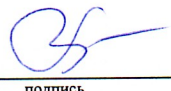
от «29» 08 2023 года, протокол № 1

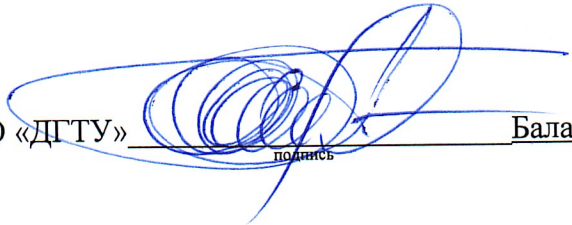
Заведующая учебной частью Технического колледжа

 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

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

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
ОК 0.1 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: <i>а) базовые логические действия:</i> -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать риски последствия деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. <i>б) базовые исследовательские действия:</i> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её	-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; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений , задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи, результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской , проектной и социальной деятельности. Овладение универсальными коммуникативными действиями: <i>б) совместная деятельность:</i> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять	- 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; - владеть физическими упражнениями разной
--	---	--

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: <i>г) принятие себя и других людей:</i> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать своё право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию. В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. Овладение универсальными регулятивными действиями: <i>а) самоорганизация:</i> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. -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; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
--	---	--

	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	- 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; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	---	---

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	ЛР 1.
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.	ЛР 2.
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	ЛР 9.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

**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
Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		62	ОК 04, ЛР 9, ОК 08,
Тема 1.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	28	
	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.	- -	
	Практические занятия	28	
	ПЗ №7. Разминочные упражнения баскетболиста (индивидуальные и командные).	2	
	ПЗ №8. Стойки и перемещения баскетболиста.	2	
	ПЗ №9. Техника бега в сочетании с остановками Учебная игра	2	
	ПЗ №10. Техника ловли и передачи мяча	2	
	ПЗ №11. Отработка бросков и передач.	2	
	ПЗ №12. Ведение мяча, атака на кольцо.	2	
	ПЗ №13. Совершенствование технических приёмов баскетболиста.	2	
	ПЗ №14. Учебная игра и судейство учебной игры.	2	
	ПЗ №15. Тактические взаимодействия игроков.	2	
	ПЗ №16. Совершенствование тактических приёмов защиты и нападения.	2	
	ПЗ №17. Совершенствование тактических приёмов защиты и нападения.	2	
	ПЗ №18. Учебная игра и судейство учебной игры.	2	
	ПЗ №19. Учебная игра и судейство учебной игры.	2	
	ПЗ №20. Выполнение контрольных упражнений: -штрафной бросок; -бросок с трёхочковой линии; -судейство учебной игры.	2	
Тема 1.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08, ЛР 9.
	Освоение методики составления и выполнения упражнений и комплексов		

	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.		
	Практические занятия	10	
	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. Выполнение контрольных упражнений: -сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; -тест на гибкость; -пресс.	2	
Тема 1.3. Гимнастика (акробатические упражнения)	Содержание учебного материала	10	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.)	-	
	Практические занятия	10	
	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. Выполнение контрольного упражнения: зачётная комбинация (терминология и последовательное выполнение зачётных упражнений).	2	
Тема 1.4. Волейбол	Содержание учебного материала	9	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	-	

судействоучебной игры.	
Практические занятия	9
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 – журнал «Спорт в школе»
- 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
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Р. 1, Темы: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4	Входной контроль: тестирование, мониторинг физической подготовки учащихся
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Р. 1, Темы: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4	
ОК 08. 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	Текущий контроль: наблюдение, проверка правильности выполнения команд и заданий преподавателя на практических занятиях Тематический контроль: контрольные упражнения, соревнования. Промежуточная аттестация: диф. зачет
ПК ПК 1.2	Р.1, Тема: 1.4.	

