Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.10.2024 10:30:51 Министерство науки и высшего образования РФ

Уникальный программный ключ:

043f149fe29b39f38c91fa342d88c83cd0d6921f Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Дагестанский государственный технический университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина	СОО.01.07 Физическая культура
	наименование дисциплины по ОПОП
для специально	сти <u>09.02.07 – «Информационные системы и программирование»</u>
	код и полное наименование направления (специальности)
1	
факультет	Среднего профессионального образования
	наименование факультета, где ведется дисциплина
кафедра	ЕГО и СД
1 1 1	наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина
Форма обучения	я <u>очная,</u> курс 1 семестр (ы) 1, <u>2</u> .
	очная, заочная

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
Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина(модуль)
Физическая кульутра Исмаилова С. Ф., к.с.н., доцент (ФИО уч. степень, уч. звание)
« <u>ДД»</u> — <u>СД</u> 2022 г.
Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры ЕГО и СД от <u>Д</u> 2022 г., протокол № <u>Д</u> .
Зав. выпускающей кафедрой по данной специальности (профилю)
Исмаилова С.Ф., к.с.н., доцент (ФИО уч. степень, уч. звание)
« <u>Э+</u> » <u>О</u> <u>9</u> 2022 г.
Программа одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии от « <u>У</u> » <u>69</u> 2022 г., протокол № <u>7</u> .
Председатель цикловой комиссии
« <u>Af</u> » 2022 r.
Директор филиала <u>ИШИ</u> <u>Мейланов И.М.</u>
Начальник УО Магомаева Э.В.
Проректор по УР Баламирзоев Н.Л.

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 ДИС- ЦИПЛИНЫ	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 +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 со хранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- 6) 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

OK 08		31 роль физической культуры в
Использовать средства	оздоровительную деятельность для	общекультурном, профессиональ-
физической культуры для	укрепления здоровья, достижения	ном и социальном развитии чело-
сохранения и укреплении	жизненных и профессиональных	века;
здоровья в процессе	целей;	32 основы здорового образа жизни;
профессиональной	У2 применять рациональные при-	33 условия профессиональной дея-
деятельности и	емы двигательных функций в про-	тельности и зоны риска физиче-
поддержания	фессиональной деятельности;	ского здоровья для специальности;
необходимого уровня	УЗ пользоваться средствами про-	34 средства профилактики перена-
физической	филактики перенапряжения, ха-	пряжения
подготовленности	рактерными для данной специаль-	•
	ности	

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

Личностных:

- Л1 готовность к служению Отечеству, его защите;
- Л2 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- ЛЗ принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Л4 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметных:

- M1 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- M2 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- МЗ владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ПЗ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование 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 игровой и соревновательной деятельности;

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	117
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	67/50
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	67/50
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
консультации	
Самостоятельная работа	
Примерная тематика курсовых работ (при наличии)	
Промежуточная аттестация в форме зачета	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			
Тема 1.1	Содержание учебного материала		1,2,3
Физические упражнения для оздорови-	в том числе практических занятий		
тельных форм занятий физической куль-	Практическое занятие 1.	4	
турой	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
Тема 1.2 Основная гимнастика (обязатель-	Содержание учебного материала		1,2,3
ный вид)	в том числе практических занятий		1,2,3
пын ыду	Практическое занятие 2.	4	-
	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: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	4	1,2,3
Тема 1.3 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		1,2,3
•	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 4. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).	4	
	Практическое занятие 5. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	4	
Тема 1.4. Акробатика	Содержание учебного материала		1,2,3
,	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 6. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувы-	4]

	рок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, перево-		
	рот боком «колесо», равновесие «ласточка»		
	Практическое занятие 7.	4	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения		
	элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
Гема 1.5 Аэробика	Содержание учебного материала		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 8.	4	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений,		
	танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		
	Практическое занятие 9.	4	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем		
	организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)		
Тема 1.6 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 10.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плече-	4	
	вого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполне-	4	
	ние упражнений со свободными весами.		
	Практическое занятие 11.	4	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс		
	оборудования		
	Практическое занятие 12.	4	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренаже-		
	pax		
Тема 1.7 Футбол	Содержание учебного материала		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 13.	4	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выпол-		
	нения 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.		
	Практическое занятие 14.	4	
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобож-		
	дение от опеки противника		
	Практическое занятие 15.	4	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		

	Практическое занятие 16.	2	
m 407	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		1.0.0
Тема 1.8 Баскетбол	Содержание учебного материала		1,2,3
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 17.	3	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники вы-		
	полнения 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 по-		
	сле ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	Практическое занятие 18.	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
Итого за 1 семестр		67	1,2,3
Тема 1.8 Баскетбол	Практическое занятие 19.	4	1,2,3
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 1.9 Волейбол	Содержание учебного материала		
	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 20.	4	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники вы-		
	полнения 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, прием мяча одной рукой в падении		
	Практическое занятие 21.	4	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
	Практическое занятие 22.	4	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 1.10	Содержание учебного материала		1,2,3
Спортивные игры, отражающие нацио-	в том числе практических занятий		
нальные, региональные или этнокультур-	Практическое занятие 23.	4	
ные особенности	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических спо-		
	собностей средствами игры		
Тема 1.11	Содержание учебного материала		1,2,3
Лёгкая атлетика	в том числе практических занятий		
	Практическое занятие 24.	4	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта,		
	стартового разгона, финиширования		

Практичес	кое занятие 25.	4	
Совершенс	гвование техники спринтерского бега		
Практичес	кое занятие 26.	4	
	гвование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девуш-		
ки) и 3 000	м (юноши))		
Практичес	кое занятие 27.	4	
Совершенс	гвование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной		
скоростью)			
Практичес	кое занятие 28.	4	
Совершенс	гвование техники прыжка в длину с разбега		
Практичес	кое занятие 29.	4	
Совершенс	гвование техники прыжка в высоту с разбега		
Практичес	кое занятие 30.	4	
Совершенс	гвование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
Практичес	кое занятие 31.	2	
Развитие ф	изических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с		
элементами	легкой атлетики.		
Итого за 2 семестр		50	
Промежуточная аттестация в форме зачета		Зачет	с оценкой
Всего		117	
ψψΠ			1

^{**}Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1. — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

^{2. –} репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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 ОПОП): 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 минифутбола 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):

- 1. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. Омск: Омский ГАУ, 2024. 134 с. ISBN 978-5-907687-43-1. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/388199
- 2. Физическая культура и спорт І: учебно-методическое пособие / Д. С. Мамаева, А. Ш. Халимбеков, Ш. М. Абдулкадыров, И. М. Идрисов. Махачкала : ДагГАУ имени М.М.Джамбулатова, 2023. 42 с. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/387980
- $\underline{3}$. Мамаева, Д. С. Физическая культура и спорт II: учебно-методическое пособие / Д. С. Мамаева, А. Ш. Халимбеков. Махачкала : ДагГАУ имени М.М.Джамбулатова, 2023. 18 с. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/387986

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

Формы и методы контроля				
Результаты обучения	и оценки результатов			
1 csysibiaibi ooy iciinn	обучения			
Компетен				
Komicici	Входной контроль:			
	тестирование;			
	Тестирование,Текущий контроль:			
OK 08	– оценивание индивидуальной учебной рабо-			
OK 06	Ты;			
	Промежуточная аттестация:			
	– оценивание индивидуальной учебной рабо-			
	ты;			
T.	- зачет с оценкой			
Личностные резуль				
	Входной контроль:			
	– тестирование;			
	Текущий контроль:			
	– оценивание индивидуальной учебной рабо-			
$\Pi 1 - \Pi 4$	ты;			
	Промежуточная аттестация:			
	– оценивание индивидуальной учебной рабо-			
	ты;			
	- зачет с оценкой			
Метапредметные результаты обучения				
	Входной контроль:			
	– тестирование;			
	Текущий контроль:			
	- оценивание индивидуальной учебной рабо-			
M1 - M3	ты;			
	Промежуточная аттестация:			
	- оценивание индивидуальной учебной рабо-			
	ты;			
	- зачет с оценкой			
Предметные резуль				
p.,,	Входной контроль:			
	– тестирование;			
	Текущий контроль:			
	- оценивание индивидуальной учебной рабо-			
П1 – П5	ты			
	Промежуточная аттестация:			
	- оценивание индивидуальной учебной рабо-			
	ты;			
	- зачет с оценкой			
	Ju 101 C OHOHIKON			

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.

Шкалн	ы оце-	
нивания		
пятибалльная	зачет	Критерии оценивания
OR	3	Показывает высокий уровень освоения результатов, т.е.:
ППЕ		 демонстрирует глубокое и прочное освоение материала;
\$ - \(\text{\tin}\text{\tin}\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\texi{\text{\texi\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\texi}\text{\text{\text{\texit{\text{\text{\texi}\text{\text{\text{\text{\text{\text{\texi}\text{\texi}\text{\text{\texit{\tet{\text{\texi}\text{\text{\texi}\text{\texit{\texi}\text{\text{\ti}\tinttit{\texi}\text{\texit{\texi}\text{\texi}\text{\texi}\tex		 исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал; правильно формирует определения;
«Отпично» - 5 баппов		 правильно формирует определения; демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой;
, ,		 умеет делать выводы по излагаемому материалу.
«Хорошо» - 4 бал-	ла	Показывает достаточный уровень освоения результатов, т.е.: — 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.: — 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: — 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.