

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р.ГАМЗАТОВА»  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
КАФЕДРА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. начальника УМУ  
Р.Д. Гаджиев  
*Р.Д. Гаджиев* 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направление подготовки** 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы  
**Квалификация:** специалист по компьютерным системам  
**Срок обучения по ОП:** 3г 10м (очное обучение)  
**Форма обучения:** очная  
**Образовательный стандарт (ФГОС) N 362 от 25.05.2022**

Махачкала 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС.

## 1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1 Содержание программы

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлена 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.

### 1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины

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

Коды и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<b>ОК 01</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>В части трудового воспитания:</b> -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.	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);
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в	-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового

<p>коллективе команде</p>	<p>и</p> <p>-овладение навыками учебно – исследовательской, проектной и социальной деятельности; <b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b> <b>а) совместная деятельность:</b> -понимать и использовать преимущество командной и индивидуальной работы, -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом 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 творчество и воображение, быть инициативным <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b> <b>б) принятие себя и других людей:</b> -принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; -признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>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</p>
<p><b>ОК 08.</b></p>	<p>готовность к саморазвитию,</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды</p>

<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>самостоятельности и самоопределению;          -наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  <b>В части физического воспитания:</b>          -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;  <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>а) самоорганизация:</b>          -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; -давать оценку новым ситуациям; -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; -оценивать приобретенный опыт; -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>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 учебой 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; -владеть техническими приемами 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)</p>
--	--	--

### 1.3. Количество часов на освоение программы междисциплинарного курса:

Максимальная учебная нагрузка – 72 часа, в том числе:

Обязательная часть – 72 часа;

Вариативная часть - 0 часов.

Объём подготовки в форме лекция-урок: 68 часов.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	72
в т. ч.:	
практические занятия	68
<b>Самостоятельная работа</b>	4
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета - 2 семестр</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ раздела, темы	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном и, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.		
	2 Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) -- программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		2	
<b>Тема 1.2</b> Профессионально – прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 Понятие «профессионально – прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально – прикладной физической подготовки.		
	2 Составление комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Легкая атлетика	1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 2 Совершенствование техники спринтерского бега 3 Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные станции. 4 Совершенствование техники эстафетного бега . 5 Совершенствование техники прыжка в длину с места 6 Совершенствование техники метания гранаты 500г (девушки) 700г (юноши).	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08

<b>Раздел 3 Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 2 Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
<b>Тема 3.2</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	2 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. 3 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
<b>Раздел 4 Спортивные игры</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 4.1</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 - 2 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: 3 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 после ловли и после ведения мяча, бросок мяча 4 Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения 5 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности		
<b>Тема 4.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

Волейбол	<p>1 - 2 Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p> <p>3 - 4 Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения</p> <p>5 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности</p>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.3</b> Футбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов 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.</p> <p>2 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.</p> <p>3 Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения</p> <p>4 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)</p>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.4</b> Настольный теннис	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.</p> <p>2 Выпады: (вперед, в стороны, назад). Бег: приставным, скрестным; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». подача, прием подачи (свеча).</p> <p>3 3 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игры по правилам</p>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

Флорбол	1 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. Развитие физических способностей средствами игры	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2 Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения		
	3 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника передвижения на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 - 2 Обучение техники передвижения на лыжах различными способами: попеременным двухшажным, одновременным одношажным, одновременным бесшажным ходом. Обучение техники торможения: переступанием, плугом, повороты.		
	3 Техника подъема на возвышенность, техника безопасности при падениях.		
	4 - 5 Основы горнолыжной техники: стойка при спуске, повороты, торможение, падение.		
	6 Выполнение контрольных нормативов передвижения на лыжах на дистанции: девушки-3000 м, юноши-5000м.		
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
<b>Промежуточная аттестация зачет - 2 семестр</b>			
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

#### **3.1 Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:**

Спортивный комплекс (быстровозводимый) оборудован раздевалками, душевыми и спортивным оборудованием:

- щит баскетбольный игровой (комплект);
- щит баскетбольный тренировочный;
- ворота футбольные;
- кольца баскетбольные;
- ворота для флорбола (комплект);
- табло игровое (электронное);
- мяч баскетбольный №7 массовый;
- мяч баскетбольный №7 для соревнований;
- мяч баскетбольный №6 массовый;
- мяч баскетбольный №6 для соревнований;
- мяч футбольный №4 массовый;
- мяч футбольный №5 массовый;
- мяч футбольный №4 для соревнований;
- мяч волейбольный;
- насос для накачивания мячей с иглой;
- стеллаж для хранения мячей;
- скамейка гимнастическая;
- комплект матов гимнастических;
- коврик гимнастический;
- обруч гимнастический;
- скакалка гимнастическая;
- граната для метания;
- перекладина навесная универсальная;
- брусья навесные;
- снаряд «доска наклонная»;
- лестница координационная (12 ступеней);
- комплект медболов;
- стеллаж для хранения лыж, лыжный инвентарь;
- дорожка для прыжка в длину;
- тумба для наклона вперед с отрицательной шкалой;
- контактная площадка.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Архипова Л.А., Теория и методика физической культуры: особенности разработки рабочих программ по физической культуре. Л.А. Архипова; (отв. ред. И.В. Стародубцева);

2. Тюменский гос.ун-т, Ин-т физ.культуры, Каф. теоретических основ физ.воспитания, Тюмень: ТюмГУ, 2017

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения		
ОК	Дисциплинарные результаты	Методы оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	-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 физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	- составление профессиограммы; - защита рефератов; - фронтальный опрос; - контрольное тестирование;
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	- текущий индивидуальный практический контроль; - групповой практический контроль; - промежуточная аттестация; - итоговая аттестация;

<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ;</li> <li>- сдача контрольных нормативов; - сдача норм ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете;</li> </ul>
---	--	---