

**ГАОУ ВО Дагестанский государственный университет народ-
ного хозяйства**

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 11
от 06 июня 2023*

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Специальность 10.02.05 Обеспечение информацион-
ной безопасности автоматизированных систем
Квалификация – техник по защите информации**

Форма обучения – очная

Махачкала – 2023

УДК-796

ББК-75

Составитель – Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внутренний рецензент – Закаръяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внешний рецензент – Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского государственного педагогического университета.

Представитель работодателя: Зейналов Джабраил Тажутдинович, директор регионального экспертно-аттестационного центра «Экспертиза».

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г., № 1553, в соответствии с приказом Минпросвещения России от 24.08.2022 г., № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» размещена на официальном сайте www.dgunh.ru

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем. – Махачкала: ДГУНХ, 2023 г., 14 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 05 июня 2023 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, к.пед.н., Гасановой З.А.

Одобрена на заседании кафедры «Информационные технологии и информационная безопасность» 31 мая 2023 г., протокол № 10.

Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся, на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации....	6
Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	9
Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	10
Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	11
Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	11
Раздел 9. Образовательные технологии.....	12
Лист актуализации рабочей программы дисциплины.....	14

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Цель освоения дисциплины - формирование компетенций в области поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы

код компетенции	формулировка компетенции
ОК	ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8 Использовать средства физической культуры	Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	основы здорового образа жизни; Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Владеть: навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.
---	--

1.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Бег на длинные дистанции	Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов
ОК-8	+	+	+	+

код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом
ОК-8	+	+	+	+

код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Техника нижней подачи и приёма после неё	Техника прямого нападающего удара	Совершенствование техники владения волейбольным мячом
ОК-8	+	+	+	+

код компетенции	Этапы формирования компетенций	
	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Подготовка к ГТО
ОК-8	+	+

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу учебного плана по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем. Является обязательным разделом образования и направлена на формирование физической культуры личности обучаемого, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения и навыки, полученные в общеобразовательной школе по физической культуре.

Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации

Очная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 166 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – 166 ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 0 ч.

Формы промежуточной аттестации –

3 семестр – зачет,

4 семестр – зачет,

5 семестр – зачет,

6 семестр – зачет,

7 семестр – зачет.

Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Для очной формы обучения

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	0	0	2	0	0	0		подготовка реферата, вопросы для обсуждения
	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	10	0	0	10	0	0	0		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	10	0	0	10	0	0	0		подготовка реферата, вопросы для обсуждения
	Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	10	0	0	10	0	0	0		подготовка реферата, вопросы для обсуждения
	Итого 3 семестр	32			32					Зачет (3 семестр)
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10	0	0	10	0	0	0		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения

Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение	10	0	0	10	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	10	0	0	10	0	0	0	0	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	8	0	0	8	0	0	0	0	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
Итого 4 семестр	38			38					Зачет (4 семестр)
Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	8	0	0	8	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
Техника нижней подачи и приёма после неё	8			8					
Техника прямого нападающего удара	8			8					
Совершенствование техники владения волейбольным мячом	8	0	0	8	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
Итого 5 семестр	32			32					Зачет (5 семестр)
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	32	0	0	32	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
Итого 6 семестр	32			32					Зачет (6 семестр)
Подготовка к ГТО	32	0	0	32	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для об-

									суждения
	Итого 7 семестр	32			32				Зачет (7 семестр)
		166			166				
	Всего	166							

Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

<i>№ п/п</i>	<i>автор</i>	<i>Название основной учебной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</i>	<i>Выходные данные</i>	<i>Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа</i>
I. Основная учебная литература				
1.	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: учебник и практикум	М.: Юрайт, 2019. – 191с.	https://urait.ru/bcode/438991
2.	Германов Г.Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019.- 224с.	https://urait.ru/bcode/438651
3.	Кондаков В.Л.	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 149с.	https://urait.ru/bcode/447949
4.	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близнаевский А.Ю., Рябина С.К.	Физическая культура: учебники и практикум	М.: Юрайт, 2019. – 424с.	https://urait.ru/bcode/431985
5.	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура: учебник	М.: Юрайт, 2019.-493с.	https://urait.ru/bcode/431427
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
1.	Рубанович В.Б.	Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 253 с.	https://urait.ru/bcode/437324
2.	Ягодин В.В.	Основы спортивной этики: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 113с.	https://urait.ru/bcode/441684
Б) Официальные издания				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru			

2.	Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 № 48372) http://www.consultant.ru
3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. http://www.consultant.ru
<i>В) Периодические издания</i>	
1.	Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа, обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне ее.

При изучении дисциплины «Физическая культура» обучающимся рекомендуется использование следующих Интернет - ресурсов:

1. <http://www.dgunh.ru/menu/rus.html> - электронные образовательные ресурсы образовательного сервера ДГУНХ (учебно-методические комплексы, контрольно-измерительные материалы, электронные учебники, учебные пособия и пр.).
2. <http://sport-history.ru> - сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре.
3. <http://www.dagsport.ru> - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.
4. <http://www.studsport.ru> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России
5. <http://www.fisu.net> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation
6. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html> - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
7. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях.

Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. VLC Media player
5. 7-zip

7.2. Перечень информационных справочных систем:

<http://www.consultant.ru>-Справочно-правовая система «Консультант Плюс»,

7.3. Перечень профессиональных баз данных

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для преподавания дисциплины «Физическая культура» используются следующие специальные помещения - учебные аудитории:

Спортивный комплекс (367008, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-кт Али-Гаджи Акушинского, д 20 а, помещение № 6):

антропометрический и морфофункциональный инструментарий для обеспечения методико-практических занятий; карты исследования физического здоровья; аптечки со всеми необходимыми медикаментами; мультимедийное оборудование; спортивный инвентарь и оборудование (по физкультурно-спортивным специализациям и специальным медицинским группам).

Помещение для самостоятельной работы № 1-1 (367008, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-кт Али-Гаджи Акушинского, д 20, учебный корпус № 2, литер Б, этаж 4, помещение № 1)

Перечень основного оборудования:

Персональные компьютеры с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду.

Раздел 9. Образовательные технологии

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является образование обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровье-берегающих технологий:

1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.

В вводную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки. Обучающиеся уже со 2 семестра самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Увеличение моторной плотности занятий.

Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений, которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

4. Создание положительного эмоционального настроения.

Применение игровых технологий в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

5. Демократический стиль общения создает условия для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.

6. Используются несколько вариантов оценивания. При оценивании учебных нормативов сравнивается достижение начала семестра и конца семестра каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

5. Использование естественных природных факторов.

При подходящих погодных условиях занятия физической культурой проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Применение информационных технологий для поиска нужной информации при самостоятельной работе по дисциплине.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе). Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой дея-

тельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Лист актуализации рабочей программы дисциплины

«Физическая культура»

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____
Зав. кафедрой _____

Рабочая программа
пересмотрена,
обсуждена и
одобрена на
заседании кафедры

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____
Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____
Зав. кафедрой _____

Рабочая программа
пересмотрена,
обсуждена и
одобрена на
заседании кафедры

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____
Зав. кафедрой _____

