

**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](http://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

|   |    |
|---|----|
| <b>Раздел 1.</b> Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине  | 4  |
| <b>Раздел 2.</b> Место дисциплины в структуре образовательной программы.....  | 6  |
| <b>Раздел 3.</b> 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  |
| <b>Раздел 4.</b> Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....  | 7  |
| <b>Раздел 5.</b> Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....  | 9  |
| <b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....   | 10 |
| <b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...  | 11 |
| <b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....  | 11 |
| <b>Раздел 9.</b> 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  |
|-----------------|---|
| <b>ОК</b>       | <b>ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>   |
| <b>ОК-8</b>     | 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   |
|---|---|
| <b>ОК-8</b> Использовать средства физической культуры | <b>Знать:</b> 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;<br><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><b>Владеть:</b> 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.<br>Прыжок в длину с места | Бег на длинные дистанции | Бег на средние дистанции<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Метание снарядов |
| <b>ОК-8</b>     | +   | +  | +                        | +   |

| 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 |
| <b>ОК-8</b>     | +  | +  | +   | +  |

| 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 |
| <b>ОК-8</b>     | +   | +  | +                                 | +   |

| код компетенции | Этапы формирования компетенций                     |                  |
|-----------------|--|------------------|
|                 | Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Подготовка к ГТО |
| <b>ОК-8</b>     | +  | +                |

## **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**

| №<br>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.<br>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<br>Прыжок в длину с разбега.<br>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) |
|  |                 | <b>166</b> |  |  | <b>166</b> |  |  |  |                   |
|  | <b>Всего</b>    | <b>166</b> |  |  |            |  |  |  |                   |

### 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>            |
|---|---|---|---------------------------|---|
| <b>I. Основная учебная литература</b>       |   |   |                           |   |
| 1.  | Алхасов Д.С.  | Теория и история физической культуры: учебник и практикум   | М.: Юрайт, 2019. – 191с.  | <a href="https://urait.ru/bcode/438991">https://urait.ru/bcode/438991</a> |
| 2.  | Германов Г.Н.   | Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие | М.: Юрайт, 2019.- 224с.   | <a href="https://urait.ru/bcode/438651">https://urait.ru/bcode/438651</a> |
| 3.  | Кондаков В.Л.   | Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие                             | М.: Юрайт, 2019. – 149с.  | <a href="https://urait.ru/bcode/447949">https://urait.ru/bcode/447949</a> |
| 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.  | <a href="https://urait.ru/bcode/431985">https://urait.ru/bcode/431985</a> |
| 5.  | Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.  | Физическая культура: учебник  | М.: Юрайт, 2019.-493с.    | <a href="https://urait.ru/bcode/431427">https://urait.ru/bcode/431427</a> |
| <b>II. Дополнительная литература</b>        |   |   |                           |   |
| <b>А) Дополнительная учебная литература</b> |   |   |                           |   |
| 1.  | Рубанович В.Б.  | Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой: учебное пособие                  | М.: Юрайт, 2019. – 253 с. | <a href="https://urait.ru/bcode/437324">https://urait.ru/bcode/437324</a> |
| 2.  | Ягодин В.В.   | Основы спортивной этики: учебное пособие  | М.: Юрайт, 2019. – 113с.  | <a href="https://urait.ru/bcode/441684">https://urait.ru/bcode/441684</a> |
| <b>Б) Официальные издания</b>               |   |   |                           |   |
| 1.  | Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> |   |                           |   |

|  |   |
|--|---|
| 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) <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> |
| 3.                                     | Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>  |
| <b><i>В) Периодические издания</i></b> |   |
| 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 \_\_\_\_\_

