

Министерство образование и науки Республики Дагестан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж экономики и предпринимательства»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ПРОФИЛЬ ПОЛУЧАЕМОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:
ТЕХНИЧЕСКИЙ

КОД И НАИМЕНОВАНИЕ ПРОФЕССИИ: 09.01.03. «МАСТЕР ПО ОБРАБОТКЕ
ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИИ»

ВХОДЯЩЕЙ В СОСТАВ УГС: 09.00.00 ИНФОРМАТИКА ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ
ТЕХНИКА

КВАЛИФИКАЦИЯ ВЫПУСКНИКА: «ОПЕРАТОР ЭЛЕКТРОННО-
ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ МАШИН»

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией
общегуманитарных и общеобразовательных
дисциплин

Протокол № от «29» август 2022г.

Председатель П(Ц)К


Подпись

Таймасханова Э.М
ФИО

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебно-
методической работе

Бучаева А.М

Подпись

ФИО

30 август 2022г.



Рабочая программа учебной дисциплины ФК Физическая культура для профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013г. № 854 и на основе примерной программы учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования утвержденным приказом Министерство просвещения российской федерации приказ от 11 ноября 2022 г. n 974

об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 оператор информационных систем и ресурсов

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г.

–Приказ Минобрнауки России от 28 мая 2014 г. № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;

–Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 230103.02 Мастер по обработке цифровой информации»;

–Приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

–Приказ Минобрнауки России от 16 августа 2013 г. № 968 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»;

–Приказ Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 5 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»;

–Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 № 629н (регистрационный № 148) «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по информационным ресурсам».

Разработчики:

- Абсаламов Абдулла Уллубиевич, преподаватель КЭиП.

Рецензенты / эксперты:

Сунгуров Г.З (преподаватель КЭиП)

© Абсаламов А.У. 2022г.

© КЭиП 2022г

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (ППССЗ СПО) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Физическая культура относится к дисциплинам профессионального учебного цикла образовательной программы, изучается обучающимися очной формы обучения в 1 и 2 семестрах.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: *Цель дисциплины:* формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Личностные результаты в ходе реализации учебной дисциплины

ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

Максимальной учебной нагрузки студента 80 часа, в том числе обязательной аудиторной нагрузки студента 40 часов, самостоятельной работы студента 40 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа студента (всего)	40
в том числе: подготовка презентаций подготовка рефератов работа в спортивно-оздоровительных секциях	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета.	2

2.2. Календарно -тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, проект	Объем часов	Вид занятия	Код ЛР,ОК
1	2	3		
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16/14		
Введение.	Содержание	6	<i>КУ</i>	
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	1		
Тема 1. Легкая атлетика	Практическое занятие	6		ОК2,ОК 3, ОК6,ОК7 ЛР9
	1. Развитие выносливости.	2	ПЗ	
	2. Развитие координации, силовых качеств.	2	ПЗ	
	3. Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2	ПЗ	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Составление комплексов упражнений.	4		
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практическое занятие	6		ОК2,ОК 3, ОК6,ОК7 ЛР9
	4. Развитие силовых качеств.	2	ПЗ	
	5. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координации.	2	ПЗ	
	6. Развитие силовых качеств, гибкости. Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	2	ПЗ	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.	10		

РАЗДЕЛ 2. БАСКЕТБОЛ		24/16		
Тема 3. Баскетбол	Практическое занятие		6	
	7.	Техника безопасности. Правила игры.	2	ПЗ
	8.	Изучение техники передвижения в баскетболе. Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	2	ПЗ
	9.	Изучение техники передачи мяча в баскетболе. Изучение тактики нападения в игре.	2	ПЗ
	Самостоятельная работа. Подготовка и написание рефератов. Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.		16	
				ОК2,ОК 3, ОК6,ОК7 ЛР9
Тема 4. Развитие скоростно-силовых способностей, игры по упрощенным правилам	Практическое занятие		8/8	
	10.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	2	ПЗ
	11.	Правила игры, организация и проведение соревнований. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок в кольцо	2	ПЗ
	12.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Стритбол. Игра на 2 кольца без ведения	2	ПЗ
				ОК2,ОК 3, ОК6,ОК7 ЛР9
13.	Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5	2	ПЗ	
Самостоятельная работа. Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.		8		
РАЗДЕЛ 3 ВОЛЕЙБОЛ.				
Тема 5 Способы передвижения и владения мячом в волейболе.	Практическое занятие		6/6	
	14.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Развитие скоростно-силовых качеств. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке	2	ПЗ
	15.	Беговые задания. Верхняя, нижняя передача мяча. Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ПЗ
				ОК2,ОК 3, ОК6,ОК7 ЛР9

	16.	Остановка мяча. Техника нападающего удара в волейболе. Развитие гибкости. Техника блокирования в волейболе.	2	ПЗ	
	Самостоятельная работа. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств. Выполнение ОРУ, направленных на развитие гибкости. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств. Выполнение ОРУ, направленных на развитие гибкости. Выполнение комплекса танцевальной аэробики. Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.		6	3	
РАЗДЕЛ 4 ГИМНАСТИКА			14		
Тема 6. Техника упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений и норматив на развитие гибкости	Практическое занятие		8/6		
	17.	Правила подбора и выполнения упражнений на гибкость. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Норматив на развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя	2	ПЗ	ОК2,ОК 3, ОК6,ОК7 ЛР9
	18.	Правила подбора упражнений на развитие координации. Комплекс упражнений со скакалкой .Техника передачи мяча сверху и снизу.	2	ПЗ	
	19.	Норматив на развитие координации: прыжки на скакалке за 1мин, Акробатические упражнения и соединения	2	ПЗ	
	20.	Техника подачи мяча сверху. Круговая тренировка. Силовые упражнения в парах	2	ПЗ	
Самостоятельная работа Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.		6			
Промежуточная аттестации в виде дифференцированного зачета			2		
ИТОГО			80/40/40		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО колледж располагает следующим помещением:

спортивный зал

Оснащение:

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, брусья регулируемые складные, канат для лазанья, скамейка гимнастическая жесткая, мячи надувные, штанга прямая, скамья под штангу, гантели, теннисные столы, мячи малые теннисные, скакалки гимнастические, трамплин, козел гимнастический, маты гимнастические, обручи гимнастические, рулетка измерительная, номера нагрудные, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, жилетки игровые с номерами, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2020. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2020. – 165 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).

4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2020. - 224 с.
5. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2020. – 288с.
6. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2020. – 28 с.
7. Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 120 с., ил.
8. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2020. – 228 с.
9. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2020. – 270 с.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2020. – 464 с.
11. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Г.С.Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 336 с.
12. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019. 322 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

3.4. Требования к квалификации педагогических кадров.

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел/ тема	Результаты обучения (предметные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата
<p>Тема 1. Легкая атлетика.</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Бег 100 метров.</p> <p>Кросс: 2000 м. (девушки); 3000 м. (юноши).</p>
<p>Тема 2. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс).</p> <p>Прыжки на скакалке(девушки), Рывок гири(юноши).</p>
<p>Тема 3. Баскетбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку.</p> <p>Штрафные броски.</p>

<p>Тема 4.</p> <p>Волейбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Передача мяча сверху и снизу.</p> <p>Подача мяча снизу.</p>
<p>Зачет.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p>	<p>Сдача учебных нормативов;</p>	<p>Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;</p> <p>Написание реферата и сообщения по темам;</p> <p>Собеседование по реферату и сообщению по темам;</p>
<p>Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Сдача учебных нормативов;</p>	<p>Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;</p>