

Министерство образования Новосибирской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области  
**«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебной работе

\_\_\_\_\_ Н.В. Ходоевко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

*Директор С.С. Лузан*

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

Новосибирск, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик: Дмитренко Павел Владимирович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.

Протокол № 1 от «1» сентября 2021г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Виниченко Е.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программе дополнительного профессионального образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл

## 1.3. Компетенции, на формирование которых работает дисциплина

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 коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами
ОК 7	Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности
ОК 8	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

## 1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

## 1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>4</b>
практические занятия	<b>36</b>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения	Компетенции
		Ик.				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>			<i>4</i>	
<b>Введение</b>						
	Т.1 Инструктаж, входной контроль Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажерах.	4			1	ОК-2 ОК-3 ОК-6
	<b>Итого по разделу:</b>	<b>4</b>				
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2			2	ОК-2 ОК-3 ОК-6
	ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2				
	ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера.	2				
	ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	2				
	ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2				
	ПР. 6 Техника прыжка в длину с места.	2				
		<b>12</b>				

	Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.	<b>16</b>	<b>3</b>	
	Итого по разделу:	<b>28</b>		

<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	ПР 7. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	<b>2</b>			ОК-2 ОК-3 ОК-6
	ПР 8. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	<b>2</b>			
	ПР 9. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	<b>2</b>			
	ПР 10. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	<b>2</b>			
		<b>8</b>			
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	<b>8</b>	<b>3</b>		
	Итого по разделу:	<b>16</b>			

<b>. Раздел 3. Волейбол.</b>	ПР 11. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	<b>2</b>			ОК-2 ОК-3 ОК-6
	ПР 12. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	<b>2</b>			
	ПР 13. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	<b>2</b>			
	ПР14. Учебная игра. Судейство.	<b>2</b>			

		<b>8</b>				
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	<b>8</b>			<b>3</b>	
	Итого по разделу:	<b>16</b>				
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.</b>	ПР 15. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	<b>2</b>			<b>2</b>	ОК-2 ОК-3 ОК-6
	ПР 16. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	<b>2</b>				
	ПР 17. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	<b>2</b>				
	ПР 18. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов	<b>2</b>				
		<b>8</b>				
	Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	<b>8</b>			<b>3</b>	
	Итого по разделу:	<b>16</b>				
<b>Всего:</b>		<b>40/40</b>				

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 ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, открытой игровой площадки. Дистанционная форма обучения предусматривает ( работу через интернет и т.д.).

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастический козёл;
- гимнастический конь;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- теннисные столы; теннисные сетки и ракетки;
- мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные;
- стойки для прыжков в высоту; гранаты; яма для прыжков в длину;
- секундомеры;
- баскетбольные щиты;
- тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр;
- рабочие места студентов, оснащенные персональными компьютерами;

Средства обучения при дистанционной форме: Локальная сеть колледжа, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации. Заготовленные материалы для реализации практики в условии дистанционного обучение.

В условиях дистанционного обучения:

- вся необходимая документация высылается по электронной почте и СДО;
- обратная связь и консультации осуществляются на платформе СДО и по электронной почте;
- выполненные задания собираются в архив;
- дифференцированный зачет, осуществляется по итогам выполненной работы за семестр;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).
2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).
  1. Интернет - ресурс; Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
  1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами домашних заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача учебных нормативов; Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Сдача учебных нормативов; Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;