

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебной работе

_____ Н.В. Ходенко

«_____» _____ 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

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	36
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
<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>	
Введение						
	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
	Итого по разделу:	4				
Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения. ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м. ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера. ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м. ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м. ПР. 6 Техника прыжка в длину с места.	2			2	ОК-2 ОК-3 ОК-6
		2				
		2				
		2				
		2				
		2				
		2				
		12				

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

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

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

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

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача учебных нормативов; Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;
Знания:	
- 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;