

приложение 2.7
к ОПОП по *профессии*
09.01.03. Мастер по обработке цифровой информации

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022г.

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 кафедры общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.

Протокол № 1 от « 1 » сентября 2022г.

Руководитель кафедры _____ Виниченко Е.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<i>ОК 2</i> <i>ОК 3</i> <i>ЛР 9</i>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	80
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	36
<i>Самостоятельная работа²</i>	40
<i>Консультации</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Коды компетенций и личностных результатов ³ , формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>			
		<i>1к.</i>	<i>2к.</i>		
Введение					
	Т.1 Инструктаж, входной контроль Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах.	4			ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	Итого по разделу:	4			

Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2			ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	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			
	<i>Самостоятельная работа</i>				
	Спортивные и подвижные игры, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика	8			
		20			
Раздел 2. Баскетбол.	ПР 7. Совершенствования перемещений, ловли и передачи мяча.	2			ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	ПР 8. Совершенствования ведения мяча, передач в движении	2			
	ПР 9. Совершенствование бросков мяча с места и в движении	4			
		8			
	Самостоятельная работа Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.		12		
	Итого по разделу:	20			

. Раздел 3. Волейбол.	ПР 11. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача. ПР 12. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача. ПР 13. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма. ПР14. Учебная игра. Судейство.	2			ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
		2			
		2			
		2			
		8			
	Самостоятельная работа Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	10			
	Итого по разделу:	18			
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	Т2 Правила поведения при занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажерах. ПР 15. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки. ПР 16. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. ПР 17. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2			ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
		2			
		2			
		2			
		8			
	Самостоятельная работа Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	10			
	Итого по разделу:	18			
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 молодёжной 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
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;
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;