МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение РД
«Индустриально-промышленный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код и наименование профессии:
09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

Квалификация выпускника: оператор ЭВМ

Форма обучения: очная

2022

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией

Протокол №1 от «30» 08 2023г.

Председатель П(Ц)К
_____ Мусаева М.М.
(Подпись) (ФИО)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР

_____ Шабанова М.М
(Подпись) (ФИО)

30 08 2023г.

Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины ФК.00. физическая культура» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО (ППКРС) по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации (технический профиль профессионального образования) на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Рабочая программа разработана на основании ФГОС среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Нормативный срок обучения по основной профессиональной образовательной программе СПО (ППКРС) по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации составляет 3 года 10 месяцев (Приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 № 854 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29569).

Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2022/2023 учебный год.

Разработчики: Адуева МА_____
преподаватель специальных дисциплин ГБПОУ РД ИПК.
Рецензенты: _____ ГБПОУ РД ИПК.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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
ОК 2 ОК 3 ЛР 9	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
Обязательная нагрузка	40
В том числе;	
теоретическое обучение	-
практические занятия	38
Самостоятельная работа	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Коды компетенций и личностных результатов[3], формированию которых способствует элемент программы	
1	2		
Введение			
	Практическое занятие Инструктаж, входной контроль 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
Раздел 1. Лёгкая атлетика	**Практическое занятие** Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м. Техника прыжка в длину с места. **Самостоятельная работа** Спортивные и подвижные игры, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика	**14** **8**	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9

Раздел 2. Баскетбол.	**Практическое занятие** Совершенствования перемещений, ловли и передачи мяча. Совершенствования ведения мяча, передач в движении Совершенствование бросков мяча с места и в движении **Самостоятельная работа** Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	**6** **12**	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
. Раздел 3.Волейбол.	**Практическое занятие** Совершенствования перемещений, ловли и передачи мяча. Учебная игра. Судейство. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	**8**	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	Самостоятельная работа Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	**10**	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	**Практическое занятие** Правила поведения при занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажерах. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	**6**	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9

	Самостоятельная работа Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	**10**	
	Промежуточная аттестация:	**2**	
Всего:		**80**	

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, 2018. - 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, 2018. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2019. - (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
1	2	3
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 физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402833

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 20.01.2025 по 20.01.2026