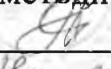




**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Адрес: РД. г. Махачкала ул. Аскерханова 13 «А» /; Тел: 8-(988)-784-51-56;
Сайт: www.gpk-college.ru /; E-mail: gpk-college@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе

З.Р.Гамзаева
« 16 » мая 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»**

Профессия 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

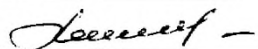
Махачкала - 2022

Гамзаева З.Р. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». – Махачкала, ПОЧУ ГПК 2022.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации» и содержит: наименование дисциплины, перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, указание места дисциплины в структуре образовательной программы, ее объем в часах, содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них часов и типов учебных занятий, перечень учебной литературы, ресурсов сети "Интернет", перечня программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Рабочая программа профильной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии _____

Протокол от «20» 05 2022г. № 9

Председатель ПЦК 
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФФ. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (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 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
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
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Максимальной учебной нагрузки студента 159/80 часа, в том числе обязательной аудиторной нагрузки студента 106/40 часов, самостоятельной работы студента 53/40 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)	<i>80</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<i>40</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа студента (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
подготовка презентаций	
подготовка рефератов	
работа в спортивно-оздоровительных секциях	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета.	

2.2. 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	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение.	Содержание	2	
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	1	2
Тема 1. Легкая атлетика	Практическое занятие	4	
	1. Развитие выносливости.	1	2
	2. Развитие координации, силовых качеств.	1	2
	3. Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Составление комплексов упражнений.	4	3
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практическое занятие	6	
	1. Развитие силовых качеств.	1	2
	2. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
	3. Развитие координации.	1	2
	4. Развитие силовых качеств, гибкости.	1	2
	5. Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	2	2
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических	10	3

	<p>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.</p>		
Тема 3. Баскетбол	Практическое занятие	6	
	1. Техника безопасности. Правила игры.	1	2
	2. Изучение техники передвижения в баскетболе.	1	2
	3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	1	2
	4. Изучение техники передачи мяча в баскетболе.	1	2
	5. Изучение тактики нападения в игре.	2	2
	Самостоятельная работа. Подготовка и написание рефератов. Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.	6	3
Тема 4. Настольный теннис	Практическое занятие	7	
	1. Техника безопасности. Правила игры.	1	2
	2. Основная стойка в настольном теннисе.	1	2
	3. Способы хвата ракетки и виды ударов.	1	2
	4. Техника настольного тенниса. Основные элементы.	1	2
	5. Техника передвижения в настольном теннисе.	1	2
	6. Техника атакующих и оборонительных действий.	1	2

	7.	Тактика игры в настольном теннисе.	1	2
	Самостоятельная работа.		8	3
	Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.			
Тема 5. Футбол	Практическое занятие		6	
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	2
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
	3.	Техническая подготовка.	1	2
	4.	Ведение мяча.	1	2
	5.	Остановка мяча.	1	2
	6.	Развитие гибкости.	1	2
	Самостоятельная работа.		6	3
	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.			
Тема 6. Волейбол	Практическое занятие		9	
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	2
	2.	Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	1	2
	3.	Техника передачи мяча сверху и снизу.	2	2
	4.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2

	5.	Техника подачи мяча сверху.	1	2
	6.	Техника нападающего удара в волейболе.	1	2
	7.	Техника блокирования в волейболе.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.		6	3
Дифференцированный зачет				

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, 2018. – 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, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2017. – 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, 2002. – 165 с.

2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 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, 2007. - 224 с.

5. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 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, 2008. – 28 с.

7. Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с., ил.

8. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.
9. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 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», 2006. – 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. 2009. 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-2009) 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. Настольный теннис.</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>Набивания теннисного мяча.</p> <p>Игра в парах.</p>
<p>Тема 5. Футбол.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра.</p> <p>Челночный бег 10x10м. (мин.сек.)</p> <p>Удары по мячу внешней стороны стопы.</p> <p>Удары по катающемуся мячу.</p> <p>Удары по прыгающему мячу.</p> <p>Удары по летящему мячу.</p> <p>Удары по мячу носком, пяткой и головой.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p>
<p>Тема 6. 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>

Зачет.	<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>
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ (АКТУАЛИЗАЦИИ) РАБОЧЕЙ
ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебный год	Внесенные изменения	Преподаватель (ФИО)	Протокол заседания кафедры (дата, номер), ФИО зав. кафедрой, подпись

Примечание:

В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля), с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации