

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

ГВПОУ МО «ДТ»

 /Н.Е.Горюшкина/

«13» апреля 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 09.01.01 Наладчик аппаратного
и программного обеспечения

Дмитров, 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00. Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 852 от 02.08.2013г. (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 09.04.2015 № 391).

Автор-разработчик: Е. В. Луценкова - преподаватель ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК профессиональной подготовки «07» апреля 2021г., протокол заседания № 4

Председатель ПЦК  /Л.Н.Касяненко/

СОГЛАСОВАНО

Заведующий СП № 3  /Е.В. Юрова/

«08» апреля 2021г.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Error! Bookmark not defined.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла адаптированной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии.

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	- 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 часов	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий
Объем программы учебной дисциплины, из них:	<i>Количество часов с учетом самостоятельной работы и консультаций</i>	<i>Количество часов с учетом самостоятельной работы и консультаций</i>
Во взаимодействии с преподавателем, в том числе:	80	3
лекции	-	
практические занятия	40	3
лабораторные работы		
семинарские занятия		
Самостоятельная работа	40	
Консультации		
Промежуточная аттестация Форма аттестации – дифференцированный зачет		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		10	-	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	6	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека			
	2. Бег на короткие дистанции			
	3. Челночный бег 3*10, 6*10			
	4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3*10, 6*10			
	5. Бег на длинные дистанции			
	6. Выполнение контрольного норматива бег на длинные дистанции (2000м)			
	В том числе, практических занятий		6	
Самостоятельная работа обучающихся	7	-		
Тема 1.2. Прыжки в длину. Метание мяча, гранаты	Содержание учебного материала	4	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	1. Прыжки в длину с места			
	2. Выполнение контрольного норматива прыжки в длину с места			
	3. Метание гранаты			
	4. Выполнение контрольного норматива метание гранаты			
	В том числе, практических занятий			
Самостоятельная работа обучающихся	5	-		
Раздел 2. Волейбол		15	-	
Тема 2.1. Передачи мяча	1. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры	5	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	2. Верхняя и нижняя передача над собой			
	3. Верхняя передача в парах и в парах через сетку			
	4. Нижняя передача в парах и в парах через сетку			
	5. Выполнение контрольного норматива верхняя и нижняя передача			
	В том числе, практических занятий	5	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	-	
Тема 2.2.	1. Прием мяча снизу в парах	5	-	ОК 2 ОК 3
	2. Прием мяча в парах через сетку			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы		
Прием мяча	3. Прием мяча снизу во время двусторонней игры			ОК 6 ОК 7		
	4. Выполнение контрольного норматива прием мяча снизу в парах					
	5. Двусторонняя игра					
	В том числе, практических занятий				5	-
	Самостоятельная работа обучающихся				5	
Тема 2.3. Атакующие и защитные удары	1. Нападающий удар в парах, в парах через сетку	5	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7		
	2. Выполнение контрольного норматива нападающий удар					
	3. Двусторонняя игра					
	4. Блокирование в парах, блокирование во время игры					
	5. Выполнение контрольного норматива блокирование в парах					
	В том числе, практических занятий				5	-
	Самостоятельная работа обучающихся				5	
Раздел 3. Баскетбол		13				
Тема 3.1 Технические элементы	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры	11	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7		
	Ведение мяча					
	Ловля и передача мяча					
	Броски по кольцу со штрафной линии					
	Выполнение контрольного норматива броски по кольцу со штрафной линии					
	Двусторонняя игра					
	Передвижение по площадке во время игры					
	Остановки и повороты					
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и ловли мяча					
	Выполнение контрольного норматива техника передвижения и ловля мяча					
	Двусторонняя игра					
	В том числе, практических занятий				11	-
	Самостоятельная работа обучающихся				11	-
Тема 3.2 Тактика игры	Тактические действия в защите	2	1	ОК 2 ОК 3		
	Двусторонняя игра					
	В том числе, практических занятий				2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа обучающихся	2		ОК 6 ОК 7
Самостоятельная работа обучающихся		40		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	-	
Всего:		80	3	

Практическая подготовка также включает в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практическая подготовка при изучении дисциплины реализуется непосредственно в образовательной организации.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «Физическая культура»

В рамках смешанного обучения при изучении дисциплины используется электронное обучение, дистанционные образовательные технологии.

Используются электронные образовательные ресурсы, платформы: Цифровой колледж Подмосковья <https://e-learning.tspk-mo.ru>; Moodle <https://moodle.org>; ЯКласс <https://www.yaklass.ru>; Zoom <https://zoom.us> и др.

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

- Спортивный зал;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- мячи баскетбольные;
- турник металлический навесной;
- гимнастическая стенка;
- сетка волейбольная;
- щиты баскетбольные;
- теннисный стол;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- скакалки.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Специальные условия реализации программы учебной дисциплины

При использовании дистанционных образовательных технологий, электронного обучения в условиях смешанного обучения обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде с применением специальных технических и программных средств.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями слуха) обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации, а именно:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для самообразования студентам с ограниченными возможностями здоровья могут понадобиться адаптивные технические средства, снижающие степень дискомфорта в процессе обучения в соответствии с их нозологией. Обучающиеся с ограничениями по слуху могут воспользоваться индивидуальными техническими средствами (аппараты «Глобус», «Монолог», индивидуальными слуховыми аппаратами, компьютерной аудио-гарнитурой, наушниками и т.д.) при прослушивании необходимой информации.

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.3.1. Рекомендуемые печатные издания

Информационное обеспечение содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник/ А.А. Бишаева.- М.: Академия, 2018

3.3.2. Рекомендуемые электронные издания (электронные ресурсы)

1. Бароненко, В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2017. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/180800> ограниченный по логину и паролю

3.3.3. Дополнительные источники

1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура [Текст]: учебник/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- М.: Академия, 2016
2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж [Текст]: учебник/А.А. Бирюков.- М.: Академия, 2015
3. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания[Текст]: учебник/Н.Ж. Булгакова.- М.: Академия, 2014
4. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник/ И.С. Барчуков.- М.: Академия, 2013
5. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник/ Б.Р. Голощапов.- М.: Академия, 2015
6. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ Л.К. Караулова.- М.: Академия, 2014
7. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник/Ю.Д. Железняк.- М.: Академия, 2017

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования

(специальности) Средства профилактики перенапряжения		
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к осваиваемой профессии</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	- 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.

Особое внимание в процессе обучения уделяется текущему контролю успеваемости обучающихся с ОВЗ, так как именно с его помощью можно выявить какие-либо затруднения в освоении дисциплины на любом этапе и своевременно принять соответствующие меры по устранению отставания в учебном процессе. Формы текущего контроля выбираются с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся (письменный опрос на бумаге или на компьютере, тестирование, устный опрос – по желанию студента).

Форма промежуточной аттестации (экзамен) для обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ по слуху устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей: письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и др. При необходимости рассматривается возможность увеличения времени на подготовку к зачету для таких обучающихся, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете. Возможно установление образовательной организацией индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Для промежуточной аттестации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ кроме преподавателей конкретной дисциплины в качестве внешних экспертов могут быть привлечены преподаватели смежных дисциплин (курсов).

В ходе проведения промежуточной аттестации допускается присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, использование услуг ассистента (сурдопереводчика), использование специальных технических средств.

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств (*фонды оценочных средств являются приложением к программе*).

В условиях смешанного обучения допускается использование дистанционных образовательных технологий. Для текущего контроля и проведения процедуры промежуточной аттестации могут быть использованы электронные образовательные ресурсы, платформы: Цифровой колледж Подмосковья <https://e-learning.tspk-mo.ru>; Moodle <https://moodle.org>; ЯКласс <https://www.yaklass.ru>; Zoom <https://zoom.us> и др.

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств.