

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Страданченко Сергей Сергеевич

Должность: директор

Дата подписания: 10.02.2021 09:15:10

Уникальный программный ключ: 37174094b677f328bd786b69e3760044e06ade
fab83d7432c6481398711018a77174094b677f328bd786b69e3760044e06ade

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного

учреждения высшего образования «Донской государственный

технический университет» в г. Шахты Ростовской области

(ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ С.Г. Страданченко

10.06.2021 г.

Физическая культура

рабочая программа дисциплины

Закреплена за	Колледж экономики и сервиса
Учебный план	09.01.03-2021-1-КМЦ11.plx Мастер по обработке цифровой информации
Квалификация	Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ

Часов по учебному плану	80	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1
контактная работа	40	зачет с оценкой 2
самостоятельная работа	40	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17		12			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	20	20	20	20	40	40
Итого ауд.	20	20	20	20	40	40
Контактная работа	20	20	20	20	40	40
Сам. работа	20	20	20	20	40	40
Итого	40	40	40	40	80	80

Программу составил(и):

Руководитель физического воспитания первой квалификационной категории КЭС, И.М. Зуева _____

Рецензент(ы):

*старший преподаватель ИСОиП(филиала) ДГТУ в г. Шахты
кафедры "Физическая культура и спорт", Е.В. Зазулина* _____

преподаватель высшей квалификационной категории КЭС, Л.В. Завгородняя _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 09.01.03
Мастер по обработке цифровой информации (приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 г. № 854)

составлена на основании учебного плана:

Мастер по обработке цифровой информации

утвержденного Учёным советом ИСОиП (филиала) ДГТУ в г. Шахты от 10.06.2021 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета
Колледжа экономики и сервиса

Протокол от 25.05.2021 г. № 9

Срок действия программы: 2021-2022 уч.г.

Директор КЭС Зибров В.А. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	формирование физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда;
1.2	развитие физических качеств и способностей ,совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
1.3	формирование здорового и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
1.4	формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	ФК
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	основы безопасности жизнедеятельности.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:
2.2.1	безопасность жизнедеятельности
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
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).	
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 профессионально конструктивного «цифрового»	
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 либо преодолевающий 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.	
ЛР 13: Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.	
ЛР 15: Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	

ЛР 16: Выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в формировании условий для успешного развития потенциала молодежи в интересах социально-экономического, общественно-политического и культурного развития региона
ЛР 17: Способный генерировать новые идеи для решения профессиональных задач, перестраивать сложившиеся способы их решения, выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.
ЛР 18: Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.
ЛР 19: Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.
ЛР 20: Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством.
ЛР 21: Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:
3.1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; (ОК2-3, ОК6-7, ЛР1-4, ЛР6-13, ЛР15-21)
3.1.2 основы здорового образа жизни. (ОК2-3, ОК6-7, ЛР1-4, ЛР6-13, ЛР15-21)
3.2 Уметь:
3.2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. (ОК2-3, ОК6-7, ЛР1-4, ЛР6-13, ЛР15-21)

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Активные	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1	Техника и тактика бега на короткие, средние дистанции. /Пр/	1	2	ОК 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 15	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	Практическая подготовка
1.2	Техника выполнения челночного бега 3х10м. прыжки в длину с места /Пр/	1	2	ОК 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 15	Л1.1 Л1.2 Э1	0	Практическая подготовка
1.3	Метание мяча. Эстафетный бег 3х60м., бег 60м. Пр/	1	2	ОК 2 ОК 3 ЛР 4	Л1.1 Л1.2 Э1	0	Практическая подготовка
1.4	Техника прыжка в длину: с места, с разбега. /Пр/	1	2	ОК 6 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 10	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	Практическая подготовка Сдача контрольных нормативов
1.5	Кроссовая подготовка. Бег 2000м, 3000м. /Пр/	1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 7 ЛР 10 ЛР 13 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Э1	0	Практическая подготовка
1.6	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, метание.(основная и подготовительная группы)/ Составление комплекса ежедневной утренней гимнастики . Составление комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги. Профилактика заболеваний по средствам ФК. Методика бега на средние дистанции. Основные методы тренировки легкоатлетов.(для СМГ)/Ср/	1	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 16 ЛР 17 ЛР 18 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л3.2 Э1	0	Практическая подготовка
	Раздел 2. Элементы спортивной и художественной гимнастики.						

2.1	Гимнастика: акробатика, кувьрки, мостик. /Пр/	1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 3 ЛР 12 ЛР 13 ЛР 15	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	Практическая подготовка
2.2	Перекладина гимн. – подтягивание, подъем переворотом. /Пр/	1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 3 ЛР 12 ЛР 13	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	Практическая подготовка Сдача контрольных нормативов
2.3	Акробатические связки, соединение элементов. /Пр/	1	2	ОК 6 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	Практическая подготовка
2.4	Техника прыжков на скакалке, упражнения на гибкость. /Пр/	1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 12 ЛР 13	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	Практическая подготовка
2.5	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусках; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. (для основной и подготовительной группы)/Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Влияние ФК на организм человека. Профилактика проф.заболеваний (для СМГ)/Ср/	1	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 16 ЛР 17 ЛР 18 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л3.2 Э1	0	Самостоятельная подготовка
2.6	Зачетное занятие. /Пр/	1	2	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 12 ЛР 13	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	Практическая подготовка Сдача контрольных нормативов
	Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол						
3.1	Волейбол: передачи мяча сверху и снизу, подачи мяча /Пр/	2	2	ОК 6 ЛР 13 ЛР 15	Л1.1 Л1.2 Э1	0	Практическая подготовка
3.2	Нападающий удар, блокирование нападающего удара /Пр/	2	2	ОК 6 ЛР 13 ЛР 15	Л1.1 Л1.2 Э1	0	Практическая подготовка
3.3	Техника защиты и нападения. Прием мяча /Пр/	2	2	ОК 6 ЛР 13 ЛР 15	Л1.1 Л1.2 Э1	0	Практическая подготовка
3.4	Судейство игры, двусторонняя игра. /Пр/	2	2	ОК 6 ЛР 13 ЛР 15	Л1.1 Л1.2 Э1	0	Практическая подготовка
3.5	Занятия в секции волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары. (для основной и подготовительной группы)/ Основы здорового образа жизни. Подвижные игры. Краткие сведения о правилах соревнований по спортивному ориентированию.(для СМГ). /Ср/	2	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 16 ЛР 17 ЛР 18 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л3.2 Э1	0	Самостоятельная подготовка
	Раздел 4. Баскетбол						
4.1	Баскетбол, ведение и передачи мяча /Пр/	2	2	ОК 6 ЛР 13 ЛР 15	Л1.1 Л1.2 Э1	0	Практическая подготовка
4.2	Техника подбора мяча, штрафной бросок, двойное ведение Пр/	2	2	ОК 6 ЛР 13 ЛР 15	Л1.1 Л1.2 Э1	0	Практическая подготовка
4.3	Техника защиты и нападения Пр/	2	2	ОК 6 ЛР 13 ЛР 15	Л1.1 Л1.2 Э1	0	Практическая подготовка
4.4	Судейство игры, двусторонняя игра. Зачетное занятие /Пр/	2	2	ОК 6 ЛР 13 ЛР 15	Л1.1 Л1.2 Э1	0	Практическая подготовка Сдача контрольных нормативов

4.5	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами .(для основной и подготовительной группы)/.Баскетбол. Виды физических нагрузок, и их интенсивность. Специальная физическая подготовка и распределение средств в учебном процессе. (для СМГ)/.Ср/	2	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 16 ЛР 17 ЛР 18 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л3.2 Э1	0	Самостоятельная подготовка
Раздел 5. Общая физическая подготовка							
5.1	Упражнения на мышцы живота и спины, на тренажерах Бег на выносливость. /Пр/	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 17	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	Практическая подготовка
5.2	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусках; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. .(для основной и подготовительной группы)/Легкая атлетика. Восстановление работоспособности после тренировки.(для СМГ). /Ср/	2	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 16 ЛР 17 ЛР 18 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л3.2 Э1	0	Самостоятельная подготовка
5.3	Дифференцированный зачет /Пр/	2	2	ОК 3 ОК 6 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 17	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	Практическая подготовка Сдача контрольных нормативов

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**5.1. Контрольные вопросы и задания**

Прилагаются в фонде оценочных средств

5.2. Темы письменных работ

Содержатся в фонде оценочных средств.

5.3. Перечень видов оценочных средств

Указан в фонде оценочных средств.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Решетников, Н. В., Кислицын, Ю. Л.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования	М.: Академия, 2018	75
Л1.2	Бишаева, А. А.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования	М.: Академия, 2018	100

6.1.2. Дополнительная литература

Э1	Самостоятельная работа студента по физической культуре : Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/487793 http://www.biblio-online.ru/bcode/457504			ЭБС
Э2	Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : методическое пособие / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 28 с. - ISBN 978-59765-4719-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1851758			ЭБС

6.1.3. Периодические издания

Л3.1	Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. журн.: [14+] / гл. ред. Л. Лубышева; науч.-изд. центр "Теория и практика физ. культуры". – Москва : Теория и практика физ. культуры, 2008-2021. – ISSN 0040-3601.			
------	--	--	--	--

Л3.2	Физкультура и спорт: ежемес. журн.: [12+] / гл. ред. И. Сосновский; учредитель: ЗАО "Ред. журн. "Физкультура и спорт". – Москва : Первая Образцовая типография, 1995-1996,1998-2021. – ISSN 0130-5670.
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
6.2.1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub
6.2.2	ЭБС издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/
6.2.3	ЭБС IPRbooks - https://www.iprbookshop.ru/
6.2.4	ЭБС «Znanium.com» - https://znanium.com/
6.2.5	ЭБС Юрайт - https://urait.ru/
6.2.6	База электронных учебно-методических материалов ИСОиП - https://libdb.sssu.ru/
6.3. Перечень информационных технологий	
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Trend Micro Office Scan Enterprise Security\$ (лицензионное ПО)
6.3.1.2	Microsoft Office; (лицензионное ПО)
6.3.1.3	Microsoft Windows; (лицензионное ПО)
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Справочная правовая система «Консультант Плюс»;
6.3.2.2	Информационно - правовая система «Законодательство России»;
6.3.2.3	Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека».
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
7.1	Спортивный зал: Оснащение: гимнастическая стенка, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, ворота для мини-футбола, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, лавочки гимнастические.
7.2	Тренажерный зал. Оснащение: машина гриф штанги, штанга спортивная, тренажер «Беговая дорожка», велотренажеры, универсальный тренажер.
7.3	Малый спортивный зал. Оснащение: скамейки, зеркала, маты гимнастические, силовой тренажер со встроенными весами, DVD-плееры, магнитола, музыкальный центр, телевизор.
7.4	Большой спортивный зал. Оснащение: стенки шведские, металлопластиковые конструкции, кольца амортизирующие, скамейки, стойки волейбольные, сетка волейбольная, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мяч для настольного тенниса, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, канаты 10 м х/б.
7.5	Кабинет для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: столы ученические, стулья ученические, компьютерные столы, доска классная, полка книжная, тумба, персональные компьютеры, подключенные к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду.
7.6	Библиотека. Оснащение: компьютерный стол, стулья, персональный компьютер, подключенный к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и информационной системе.
7.7	Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет. Оснащение: компьютерные столы, стулья, персональные компьютеры, подключенные к информационно- телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно- образовательную среду.
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Прилагается.	