

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Наурский социально-экономический колледж»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «НСЭК»  
Х.С. Хачукаев  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы  
программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии

**09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**

ст.Наурская  
2022г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

предметной (цикловой) комиссией

Председатель предметной (цикловой) комиссии

М.М.Хамидова М.М.Хамидова

Протокол № 1

от «14» 02 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта по  
профессии среднего профессионального  
образования

**09.01.03 Мастер по обработке цифровой  
информации.**

Приказ Министерства образования и науки  
Российской Федерации от 2 августа 2013 г.  
№ 854 "Об утверждении федерального  
государственного образовательного стандарта  
среднего профессионального образования по  
профессии 09.01.03 Мастер по обработке  
цифровой информации.) с изменениями и  
дополнениями от: 9 апреля 2015 г.

(Зарегистрировано в Минюсте России  
20.08.2013 № 29569)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР ЧПОУ «НСЭК»

А.С.Муртазалиева

«14» 02 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура  
для профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

**Разработчики:** преподаватели ЧПОУ «НСЭК» - Алиев Р.Р., Эллаев А.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является составной частью профессиональной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл ФК.00

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;
- достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов в том числе  
обязательной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;  
самостоятельных занятий обучающегося 40 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>80</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>40</i>
<i>Практическая часть:</i>	
в том числе	<i>40</i>
Практические занятия	
<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<i>40</i>
По окончании курса <i>дифференцированный зачет</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> Использование физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, в достижения жизни и профессиональных целей		<b>57</b>	
<b>Тема 1.1</b> Развитие общей выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Выполнение равномерного бега на дистанции 2000м (девушки) и 3000м (юноши)	2	2
	2. Выполнение равномерного передвижения по равнинной, слабопересеченной местности с равномерной скоростью до 7 км (юноши), до 5 км (девушки) на лыжах.	2	2
	3. Выполнение длительного передвижения шагом и бегом, преодоление препятствий по пересеченной местности с туристическим снаряжением.	2	
	4. Выполнение контрольных нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
	1. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости.	4	
	2. Выполнить комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости.	4	
<b>Тема 1.2</b> Развитие статической выносливости позвоночных мышц (спины, брюшного пресса,	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение упражнений в висах, упорах, подъемах, стойках.	1	2
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений для различных групп мышц: с предметами и без предметов.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

разгибателей бедра)	1.Разработать комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер. 2.Выполнить комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер.	1 1	
<b>Тема 1.3</b> Развитие ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1.Выполнение упражнений для развития пальцев рук с теннисным мячом.	2	2
	2.Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двухсторонняя игра в баскетбол.	2	2
	3.Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двухсторонняя игра в волейбол.	2	2
<b>Самостоятельная работ обучающихся:</b> 1.Разработать комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук. 2. Выполнить комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	6 3 3	3	
<b>Тема 1.4</b> Совершенствование равновесия в вертикальном положении.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	3	
	1. Выполнение гимнастических упражнений: стойка на лопатках с опорой руками на спине, стойка на голове.	1	2
	2. Выполнение опорных прыжков	1	2
	3. Выполнение упражнений на перекладине, брусках	1	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Разработать комплекс упражнений на равновесие. 2. Выполнить комплекс упражнений на равновесие.	3 1 2	3	
<b>Тема 1.5</b> Развитие силы, силовой выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	5	
	1. Выполнение упражнений гантелями.	1	2
	2. Выполнение жима штанги на горизонтальной скамье.	1	2
3. Выполнение упражнений с гирей «рывок», «толчок».	1	2	

	4. Выполнение метания гранаты	1	2
	5. Выполнение толкания ядра.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
	1. Разработать комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости.	2	
	2. Выполнить комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости.	3	
<b>Тема 1.6</b> Развитие быстроты, быстроты реакции и быстроты зрительных различий.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Выполнение бега на 100м, 60м,	1	2
	2. Выполнение прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега.	1	2
	3. Выполнение эстафетного бега	1	2
	4. Выполнение эстафеты с укладкой рюкзака и вязкой узлов, ходьба по бревну.	1	2
	5. Выполнение контрольных нормативов	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	1. Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты.	3	
	2. Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты.	3	
<b>Раздел 2 Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни</b>		<b>33</b>	
<b>Тема 2.1</b> Влияние экологических факторов на здоровье человека.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Выполнение комплекса упражнений на исправление наследственных заболеваний	2	2
	2. Выполнение режима в трудовой и учебной деятельности, разработать режим питания.	1	2
	3. Выполнение тестов по определению физического состояния здоровья учащегося.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Разработать конспект реферата «Формирование здорового образа жизни»			
<b>Тема 2.2</b> Гигиенические средства оздоровления.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Выполнение упражнений против курения, алкоголизма и наркомании на здоровье человека, материнство, валеология.	1	2
		1	2



	2.Выполнение упражнений на закаливание, гидропроцедуры, бани	1	2
	3.Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1	
	4.Выполнение комплекса вводной и производственной гимнастики.	1	2
	5.Выполнение комплекса упражнений направленных на профилактику профессиональных заболеваний	1	2
	6.Выполнение контрольных нормативов	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	3
	1. Рефераты на темы: «Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся».		
	2.Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»;		
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего</b>			<b>80</b>

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 учебного кабинета:

- спортивного зала для спортивных игр;
- тренажерного зала;
- лыжной базы;
- стадиона.

Оборудование учебного кабинета: наличие спортивного инвентаря и оборудования ( секундомер, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, эстафетные палочки, туристический инвентарь, сетка волейбольная, гантели, штанга и т.д.)

Технические средства обучения: компьютеры, музыкальный центр, электронные плакаты.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. А. Б. Муллер «Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования» - Москва: Издательство Юрайт, 2019 г.
2. Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский «Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования» - Москва: Издательство Юрайт, 2018 г.
3. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий « Физическая культура: учебник» - Москва: Кнорус, 2017 г.

##### **Дополнительные источники:**

1. Дмитриев ,А.А. Физическая культура в специальном образовании[текст ].. — М., 2015.
2. Лях, В.И. Физическая культура[текст ]: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях А.А.Зданевич; под общей ред.В.И.Ляха.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2007.-237 с.: ил.
3. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.
4. Туревский И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры[текст ].. — М., 2006.
5. Хрущев, С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания [текст ].: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

**Дополнительные источники:** Электронный ресурс « Физическая культура».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</li><li>- достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p><i>Выполнение контрольных нормативов(зачет)</i></p> <p><i>Тестирование</i></p> <p><i>реферат</i></p>