ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»

Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 12 от 30 мая 2022 г.

Профессиональный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования

Квалификации – вязальщица трикотажных изделий полотна; кеттельщик; швея

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DDAA21EB96DCD5ECDD494784A037C099
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович
Действителен: с 28.04.2023 до 21.07.2024

Махачкала – 2022

Составитель – Абдусаламов Шамиль Асхабалиевич**,** преподаватель профессионального колледжа ДГУНХ.

Внутренний рецензент – Абдулаев Магомед Абдулаевич, старший преподаватель физической культуры Профессионального колледжа ДГУНХ.

Внешний рецензент – Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

Рабочая программа по дисциплине ФК.00 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г., №760, в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. №464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

Рабочая программа дисциплины ФК.01 «Физическая культура» размещена на официальном сайте **www.dgunh.ru**.

Абдусаламов Ш.А. Рабочая программа дисциплины ФК.01 «Физическая культура» для профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования – Махачкала: ДГУНХ, 2022. – 14 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 28 мая 2022 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования, Газиевой З.Т.

Одобрена на заседании Педагогического совета Профессионального колледжа 24 мая 2022 г., протокол №10.

Содержание

Раздел 1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине…….	4
Раздел 2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы……	5
Раздел 3.	Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и форму промежуточной аттестации……..	6
Раздел 4.	Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий……..	7
Раздел 5.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины…...	11
Раздел 6.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины…….	12
Раздел 7.	Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных……	12
Раздел 8.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине……	13
Раздел 9.	Образовательные технологии……...	13
	Лист актуализации рабочей программы дисциплины….	14

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «ФК.01Физическая культура»

Код компе-тенции	*Наименование компетенции*
ОК	**Общие компетенции**
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3	Анализировать рабочуюситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и формулировка компетенции	*Компонентный состав компетенции*	
	Уметь	*Знать*
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 - основы здорового образа жизни.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 - основы здорового образа жизни
ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

	профессиональных целей;	З2 - основы здорового образа жизни.
ОК 07. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 - основы здорового образа жизни.

1.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	***Этапы формирования компетенций***		
	Тема 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.	Тема 2. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.	Тема 3. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры.
ОК 2	+	+	+
ОК 3	+	+	+
ОК 6	+	+	+
ОК 7	+	+	+

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ФК.01 «Физическая культура» входит профессиональный цикл (вариативная часть) образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, полученные обучающимися в ходе освоения программы среднего общего образования.

Раздел 3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся и форму промежуточной аттестации

Объем дисциплины составляет 80 часов.
Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 40 ч.,

в том числе: лекции	0 ч.,
практические занятия	40 ч.,
Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся	40 ч.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч.:							Интерактивные формы проведения занятий	Формы текущего контроля успеваемости.
			лекции	семи-нары	практческие занятия	лабораторные занятия	консультации	иные аналогичные занятия	самостоятельная работа		
1.	Тема 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.	3			1				2		Тестирование. Подготовка доклада.
2.	Тема 2. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.	2			1				1		Тестирование. Подготовка доклада.
3.	Тема 3. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры.	3			1				2		Тестирование. Подготовка доклада
4.	Практическое занятие: Упражнения на развитие выносливости.	3			2				1		Выполнение упражнений.

5.	Практическое занятие: Кросс по пересеченной местности.	2			1				1		Выполнение упражнений.
6.	Практическое занятие: Бег на 150 м в заданное время.	3			2				1		Выполнение упражнений.
7.	Практическое занятие: Прыжки в длину способом «согнув ноги».	2			1				1		Выполнение упражнений.
8.	Практическое занятие: Метание гранаты в цель.	2			1				1		Выполнение упражнений.
9.	Практическое занятие: Метание гранаты на дальность.	2			1				1		Выполнение упражнений.
10.	Практическое занятие: Челночный бег 3х10.	2			1				1		Выполнение упражнений.
	Итого за 5-й семестр:	**24**			**12**				**12**		
12.	Практическое занятие: Прыжки на различные отрезки длинны.	4			2				2		Выполнение упражнений
13.	Практическое занятие: Выполнение максимального количества элементарных движений.	2			1				1		Выполнение упражнений
14.	Практическое занятие: Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	2			1				1		Выполнение упражнений

15.	Практическое занятие: Упражнения на снарядах.	4			2				2		Выполнение упражнений
16.	Практическое занятие: Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	2			1				1		Выполнение упражнений
17.	Практическое занятие: Ходьба по гимнастическому бревну.	2			1				1		Выполнение упражнений
18.	Практическое занятие: Упражнения с гантелями.	4			2				2		Выполнение упражнений
19.	Практическое занятие: Упражнения на гимнастической скамейке.	4			2				2		Выполнение упражнений
21.	Практическое занятие: Акробатические упражнения.	3			1				2		Выполнение упражнений
22.	Практическое занятие: Упражнения в балансировании.	3			1				2		Выполнение упражнений
23.	Практическое занятие: Упражнения на гимнастической стенке.	4			2				2		Выполнение упражнений
24.	Практическое занятие: Преодоление полосы препятствий.	4			2				2		Выполнение упражнений

25.	Практическое занятие: Выполнение упражнений на развитие быстроты движений.	4			2				2		Выполнение упражнений
26.	Практическое занятие: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.	4			2				2		Выполнение упражнений
27.	Практическое занятие: Выполнение упражнений на развитие частоты движений.	4			2				2		Выполнение упражнений
28.	Практическое занятие: Броски мяча в корзину с различных расстояний.	4			2				2		Выполнение упражнений
	Дифференцированный зачет	**2**			**2**						**Контроль**
	Итого за 6 семестр	**56**			**28**				**28**		
	Всего	**80**			**40**				**40**		

Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	*Автор*	*Название основной учебной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины*	*Выходные данные*	*Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа*
***I.* Основная учебная литература**				
1.	Муллер А.Б.	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.	URL: https://urait.ru/bcode/489849
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
1.	Ягодин В.В.	Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 113 с.	URL: https://urait.ru/bcode/495254
2.	Кондаков В.Л.	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования	Издательство Юрайт, 2022 .— 149 с.	URL: https://urait.ru/bcode/488422
Б) Официальные издания:				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru 16 2. Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 №48372) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.			
В) Периодические издания				
1.	Журнал «Большой спорт» - https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2022-144.			

2.	Ежедневная «Спорт-Экспресс» - https://www.sport-express.ru/newspaper/2022-06-10/.
	Г) Справочно-библиографическая литература
2.	Глоссарий по физической культуре и спорту - *https://zaharov46.ru/index.php/kgu/12*.

Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (http://e-dgunh.ru.). Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории образовательной организации, так и вне ее.

Для освоения дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы материалы следующих интернет-сайтов:

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов — ФЦИОР.www.fcior.edu.ru.
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. www.school-collection.edu.ru.
3. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. - http://www.studsport.ru.
4. Официальный сайт FISU - International University Sports Federation. http://www.fisu.net
5. Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.- http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html.

Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных

7.1. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. VLC Media player
5. 7-zip

7.2. Перечень информационных справочных систем

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс»

7.3. Перечень профессиональных баз данных

1. Сайт Министерства по физкультуре и спорту РД. - http://dagsport.ru/.
2. Министерство спорта Российской Федерации. - https://minsport.gov.ru/

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал - 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, д. 20а, помещение №6.

Мебель и основной инвентарь: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, скамейка гимнастическая, тренажер для пресса, стол теннисный, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса, штанга, гимнастические маты, перекладина гимнастическая, брусья параллельные, груша, беговая дорожка, тематический стенд.

Раздел 9. Образовательные технологии

Урок физической культуры в своей основе имеет двигательную направленность и характеризуется высокой моторной плотностью.

Среди активных и интерактивных методов проведения занятий по физической культуре можно выделить:

Урок–игра. На занятиях проводятся подвижные и спортивные игры. Игры – это источник радостных эмоций, которые содействуют расширению сенсорной сферы ребенка, развитию мышления и самостоятельности действий, взаимовыручки, смекалки, быстроты и ловкости, стремление к победе, работе в команде и т.д.

Урок-соревнование. Соревнования включаются на разных уровнях подготовленности обучающихся. Соревновательные моменты способствуют развитию физических качеств, развитию познавательного интереса, повышает степень эмоционального воздействия, стимулирует активность на занятии.

Творческие задания. Обучающиеся составляют комбинацию, комплексы общеразвивающих упражнений, которые выбирают из предложенных, либо составляют свои упражнения это только приветствуется. Обучающимся дается время на подготовку к демонстрации своих комбинаций, упражнений.

В ходе самостоятельной работы обучающиеся анализируют поставленные преподавателем задачи и проблемы и с использованием учебно-методической литературы, информационных систем, комплексов и технологий, материалов, найденных в глобальной сети Интернет, находят пути их разрешения.

Лист актуализации рабочей программы дисциплины
ФК.01 «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании метод. комиссии

Протокол от «____»_____20___года №____
Председатель метод. комиссии _____

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании метод. комиссии

Протокол от «____»_____20___года №____
Председатель метод. комиссии _____

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании метод. комиссии

Протокол от «____»_____20___года №____
Председатель метод. комиссии _____