

Рабочая программа учебной дисциплины
разработана на основе Федерального государственного образовательного
стандарта (далее – ФГОС) по профессии 09.01.03 Мастер по обработке
цифровой информации, утвержденного приказом Министерства образования и
науки РФ от 02.08.2013 г. № 85

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Серпуховский колледж»

Разработчик:

Содержание.

- 1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.
- 2.Структура и содержание учебной дисциплины.
- 3.Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общепрофессионального цикла ФК.00

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Разработка комплексов ОРУ	
Написание рефератов	
Посещение кружков и секций	
Итоговая аттестация в форме зачета.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	4	
Тема 1.1	Правила личной гигиены и здоровья человека.	2	2
Тема 1.2	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	
Раздел 2.	Развитие общей выносливости.	6	2
Тема 1.1	Кросс с чередованием бега и ходьбы по пересеченной местности от 500км.до 2-3 км.для девушек, и от 1 до 5-6 км.для юношей.	6	2
Раздел 3.	Развитие силы.	12	2
Тема 1.1	Упражнения с отягощением массой собственного тела.	6	2
Тема 1.2	Упражнения на силовой станции.	6	2
Раздел 4.	Спортивные игры.	18	
Тема 1.1	Футбол. Правила игры.	2	2
Тема 1.2	Баскетбол. Техника игры.	2	2
Тема 1.3	Техника остановки и поворотов.	2	2
Тема 1.4	Волейбол. Техника приема мяча.	2	2
Тема 1.5	Учебная игра.	10	2
ИТОГО		40	

Перечень внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование разделов, тем УД	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Количество часов на внеаудиторную самостоятельную работу (ВСР)
Самостоятельное применение средств физического воспитания	Теоретическая подготовка к выполнению практических	

	заданий по основным разделам курса в рамках практических занятий	8
Изучить правила игры в баскетбол	Подготовка презентации	2
Занятия в кружках и секциях	Подготовка к практическим занятиям	8
Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств	Оформление таблиц и схем	8
Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	Подготовка реферата	2
Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств	Работа с учебником (составление конспекта, плана)	2
Подготовка сообщений, рефератов презентаций на тему по выбору	Работа по изложенному преподавателем в аудитории материалу	2
Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке	Подготовка к практическим занятиям	8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» в ГБПОУ РО «БТИТиР» осуществляется в спортивном зале.

Помещение спортзала удовлетворяет требованиям Санитарно - эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) .

В состав материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для обучающихся:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2017

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2018

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2018

Для преподавателей:

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2010

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: 2010

Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: 2014

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие.– Тюмень, 2010

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014

Интернет ресурсы:

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4 .Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1		2
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Знать современное состояние физической культуры и спорта; уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; знать оздоровительные системы физического воспитания; владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Индивидуальные задания, рефераты (метод наблюдения, метод контроля)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; знать формы и содержание физических упражнений; уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.	рефераты (метод контроля)

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Индивидуальные задания (метод контроля)
Спортивные игры	Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	Выполнение комплексов упражнений и индивидуальных занятий
Виды спорта по выбору	Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.	Выполнение комплексов упражнений и индивидуальных занятий

Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта; участвовать в соревнованиях; уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности.	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений

