

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК профессиональных и специальных
дисциплин Воронцова /О.В. Воронцова/
«27» августа 2021г
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР
Горюшкина /Н. Е. Горюшкина/
«30» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по профессии **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**

г. Дмитров 2021 г.

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 854 от 2 августа 2013 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 года (регистрационный № 29569), профессионального стандарта, требованиями, предъявляемые к участникам международных конкурсов WorldSkills Russia /WorldSkills International к профессиональной компетенции «Вебтехнологии».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Разработчик:
Крупнова Ольга Владимировна, преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС, утвержденных Министерством образования и науки РФ по профессии среднего профессионального образования 09.01.03 **Мастер по обработке цифровой информации**

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

учебная дисциплина относится к профессиональному циклу

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4. В результате освоения дисциплины обучающиеся, осваивают элементы компетенций:

Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины ОК 2, ОК3, ОК6, ОК7

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач из известных, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски, принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, коллегами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

Перечень личностных результатов, которые формируются в рамках освоения дисциплины.

ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
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 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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Учебным планом для данной дисциплины определено:

максимальная учебная нагрузка студентов устанавливается в объёме 80 часов, в том числе:

обязательная аудиторная нагрузка студентов составляет 40 часов;

теоретическое обучение составляет – 40 часов;

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
<i>Самостоятельная работа</i>	40
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
Лекции	40
практические занятия (если предусмотрено)	--

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций, ЛР
1	2	3	4
Раздел 1.	Лекции. Теоретическая часть	40	
	<p>Содержание учебного материала: Основы здорового образа жизни Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Физическое воспитание как важнейшее условие формирования личности. Формирование ценностей, мотивов и направленности личности. Формы занятий физическими упражнениями профессионально- ориентированной, коррегирующей и спортивной направленности. Средства и методы саморазвития и самовоспитания. Формы адаптации и социализации личности в физической культуре. Индивидуальные и самостоятельные формы организации занятий физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение в мире, их социальная направленность, формы организации. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Исторический процесс формирования физической культуры и спорта, его истоки. История развития физической культуры и спорта родного края.</p>	40	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7. ЛР1, ЛР3,ЛР9
Раздел 2	Самостоятельная работа	40	
Тема 2.1 Легкая атлетика	<p>Самостоятельная работа Бег в медленном темпе до 30 минут. Упражнения на силу нижних конечностей. Ходьба в среднем темпе до 60 минут. Бег по пересеченной местности. Прыжки через естественные препятствия. Прыжки на скакалке. ОРУ на силу рук и плечевого пояса. Длительный бег</p>	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7. ЛР1, ЛР3,ЛР9

	15-20 минут. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.		
Тема 2.2 Гимнастика	Самостоятельная работа Отжимания. Комплекс дыхательных упражнений. Обруч крутить 10-15 минут. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.	7	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7. ЛР1, ЛР3, ЛР9
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа Отработка лыжных ходов, подъемов и спусков, торможения. Лыжные походы с семьей, участие в соревнованиях. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7. ЛР1, ЛР3, ЛР9
Тема 2.4 Волейбол	Самостоятельная работа Броски, ловля, передача мяча в стену, партнеру. Отжимание у стены, от пола. Бег в медленном темпе до 45 минут. Нижняя, верхняя подача мяча. ОРУ на силу верхних и нижних конечностей. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7. ЛР1, ЛР3, ЛР9
Тема 2.5 Баскетбол	Самостоятельная работа Броски мяча с партнером или у стены. Ловля мяча. Упражнения с отягощением. Метание мяча в цель. Броски мяча в корзину. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.	7	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7. ЛР1, ЛР3, ЛР9
	Итого:	40	
	Самостоятельная работа:	40	
	Всего:	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивного зала. Оборудование учебного кабинета: Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, турник, гимнастический скамейки, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол). Технические средства обучения: Сетка волейбольная, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, маты гимнастические, секундомер, лыжи, палки, лыжные ботинки, коврики гимнастические, магнитофон, рулетка, гранаты метательные, оборудование для настольного тенниса, ракетки и воланчики для бадминтона, гантели гимнастические, набивные мячи, гимнастические ленты, оборудование для прыжков в высоту.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2017.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2016.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2017.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.
6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2018.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2018.
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2015.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2014.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
6. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2017.

Ресурсы сети Internet

1. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>
2. Академия профессионального образования <http://www.online-academy.ru>
3. Российское образование Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
4. Издательский дом ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ <http://1september.ru/>
5. Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Физические упражнения, правильное питание, закаливание.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Обще-развивающие упражнения, обще-физическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Рациональный режим дня, утренняя гимнастика, ежедневные занятия
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Силовые (перекладина, брусья)
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Дни здоровья, спортбазы, туризм.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Дозировка.

организма	
обучающийся должен знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Занятия традиционными и нетрадиционными оздоровительными системами.
обучающийся должен знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Упражнения на выносливость (бег 1000м)
обучающийся должен знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Обще-развивающие упражнения, обще-физическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.