

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**Московской области**  
**«Воскресенский колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

**Наименование профессии**

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

**Квалификация выпускника**

Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») от 21.07.2015 г.

**Организация разработчик:** ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

**Разработчики:**

Викулов Михаил Юрьевич преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Чабанюк А.В. преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссией общеобразовательных дисциплин

« 29 » августа 2020 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии Пантюх О.П./

Утверждена зам директора по УР Н.Л./

« 30 » августа 2020 г.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы .....	4-5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3. Цель и задачи дисциплины .....	4
1.4. Освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».....	4-5
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины..	6
<b>2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8-15
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
3.1 Требования к минимальному материально- техническому обеспечению.....	16
3.2 Информационное обеспечение обучения .....	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...17</b>	

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

Технический профиль профессионального образования

### 1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

### 1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### 1.4 Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:-

#### • личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**• метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 80 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 40 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>80</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>40</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>40</i>
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

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>	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		
<b>Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала	<b>3</b>	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1   Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений	<i>1</i>	<i>1</i>
	2   Приемы массажа и самомассажа	<i>1</i>	<i>1</i>
	3   Начальные элементы закаливания	<i>1</i>	<i>1</i>
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Коррекция фигуры с учетом профиля получаемой профессии», «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки»	<b>2</b>	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>		
<b>Тема 2.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	Содержание учебного материала	<b>3</b>	
	1   Приемы самоконтроля	<i>1</i>	<i>1</i>
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1   Врачебный контроль, его содержание	<i>1</i>	<i>1</i>
	2   Элементы контроля (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<i>1</i>	<i>3</i>
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы:	<b>2</b>	



	«Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля» ; «Физическая культура в структуре профессионального образования»; «Методика регулирования эмоциональных состояний»		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>		
<b>Тема 3.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала	<b>3</b>	
	1   Методы тестирования двигательной активности	<i>1</i>	<i>3</i>
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1   Снятие антропометрических данных	<i>1</i>	<i>1</i>
	2   Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний	<i>1</i>	<i>1</i>
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 4.1. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	
	1   Техника безопасности при проведения занятий по легкой атлетике	<i>1</i>	<i>1</i>
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1   Изучение техники бега на короткие дистанции	<i>1</i>	<i>1</i>
	2   Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<i>1</i>	<i>1</i>
	3   Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши	<i>1</i>	<i>3</i>
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся: .			
<b>Тема 4.2. Бег на средние дистанции и</b>	Содержание учебного материала	<b>5</b>	
	Лабораторные работы		

<b>эстафетный бег</b>	Практические занятия			
	1	Изучение техники бега на средние дистанции	1	1
	2	Изучение техники эстафетного бега	1	1
	3	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	1
	4	Совершенствование техники эстафетного бега	1	1
	5	Сдача учебного норматива бег 1000 м-девушки; 2000м-юноши	1	3
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся:		2		
<b>Тема 4.3. Прыжок в длину</b>	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления	1	1
	2	Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега»	1	3
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
<b>Тема 4.4. Метание Гранаты</b>	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Изучение техники выполнения метания гранаты	1	1
	2	Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши	1	3
	Контрольные работы			

	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Содержание учебного материала	<i>11</i>	
	1 Значение здорового образа жизни	<i>1</i>	<i>1</i>
	2 Техника безопасности при проведения занятий ППФП	<i>1</i>	<i>1</i>
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Формирование двигательных умений	<i>1</i>	<i>1</i>
	2 Формирование двигательных умений; сдача норматива - пресс	<i>1</i>	<i>3</i>
	3 Развитие общей выносливости	<i>1</i>	<i>1</i>
	4 Развитие ловкости; сдача норматива- скакалка	<i>1</i>	<i>3</i>
	5 Развитие гибкости	<i>1</i>	<i>1</i>
	6 Развитие двигательных качеств; сдача норматива- гибкость	<i>1</i>	<i>3</i>
	7 Развитие двигательных качеств; сдача норматива- отжимание	<i>1</i>	<i>3</i>
	8 Развитие общей выносливости; сдача норматива- подтягивание/юноши	<i>1</i>	<i>3</i>
	9 Развитие двигательных качеств; сдача норматива- прыжок в длину с места	<i>1</i>	<i>3</i>
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся:			
<b>Раздел 6.</b>	<b>Физическое совершенствование Атлетическая гимнастика</b>		
<b>Тема 6.1. Физическое совершенствование</b>	Содержание учебного материала	<i>7</i>	
	1 Техника безопасности при проведения занятий в спортивном зале	<i>1</i>	<i>1</i>

<b>Атлетическая гимнастика</b>	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Общеразвивающие упражнения	1	1
	2	Специальные упражнения для определенных групп мышц	1	1
	3	Упражнения с собственным весом тела	1	1
	4	Строевые упражнения	1	1
	5	Упражнения с отягощением	1	1
	6	Гигиена при занятиях физической культурой	1	1
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
<b>Раздел 7</b>	<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 7.1. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		7	
	1	Изучение правил игры и техники безопасности	1	1
	2	Травмы. Оказание первой медицинской помощи	1	1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Ведение мяча. Передача мяча от груди	1	1
	2	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой	1	1
	3	Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча	1	1
	4	Учебная игра	1	3
	5	Совершенствование техники владения мячом	1	1
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся:			

<b>Тема 7.2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>	
	1	Изучение правил игры и техники безопасности	<i>1</i>	<i>1</i>
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча	<i>1</i>	<i>1</i>
	2	Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование	<i>1</i>	<i>1</i>
	3	Специальные упражнения для развития координации и прыгучести	<i>1</i>	<i>1</i>
	4	Совершенствование техники нападающего удара	<i>1</i>	<i>1</i>
	5	Учебная игра	<i>1</i>	<i>3</i>
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся:				
<b>Тема 7.3. Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала		<b>5</b>	
	1	Изучение правил игры и техники безопасности	<i>1</i>	<i>1</i>
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса	<i>1</i>	<i>1</i>
	2	Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча	<i>1</i>	<i>1</i>
	3	Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат	<i>1</i>	<i>1</i>
	4	Учебная игра	<i>1</i>	<i>3</i>
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
<b>Тема 7.4. Восточные единоборства</b>	Содержание учебного материала		<b>11</b>	
	1	Изучение правил и техники безопасности	<i>1</i>	<i>1</i>
	Лабораторные работы			

	Практические занятия			
1.	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги		1	1
2.	Удары головой		1	
3.	Приемы останова мяча		1	
4.	Приемы отбора мяча		1	
5.	Тактика защиты		1	
6.	Тактика нападения		1	
7.	Правила игры		1	
8.	Игра по упрощенным правилам «Мини-футбол»		1	3
9.	Игра по основным правилам «Мини-футбол»		1	
10.	Подведение итогов. Сдача нормативов		1	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Дифференцированный зачет	3	
			80	
		<b>Всего:</b>		

Преподаватель

Викулов М. Ю.

*Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также примерная тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается их примерная тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой \*). Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4 (отмечено двумя звездочками \*\*).*

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -2шт
2. Гимнастические стенки-6шт.
3. Гимнастические скамейки -3 шт.
4. Стойки волейбольные пристенные -2 шт.
5. Велотренажер
6. Беговая дорожка
7. Скамья для жима – 1шт.
8. Гриф гантельный -1 шт.
9. Диск обрезин. 1,25 кг - 4шт., 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт..
10. Стол теннисный - 1шт.
11. Мячи: волейбольные -1шт., баскетбольные-1шт., футбольные-1 шт., теннисные - 10шт.
12. Волейбольная сетка -1 шт...
13. Измерительная рулетка-1шт.
14. Гранаты для метания -6 шт.
15. Бадминтон-3 комплектов
16. Мячи набивные – 6шт.
17. Ракетки для н/тенниса - 2 комплекта
18. Обручи металлические 6 шт.

Технические средства обучения:

- 1.Музыкальный центр

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

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

Основные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2018 – 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2018. – 448с.

Дополнительные источники:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов -2-е изд. – М.: Мол. гвардия ,2018 – 191с.
2. Анатомия человека [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ под ред.: М.М. Курепина, А.П. Джигова, А.А Никитина.- М.:ИЦ ВЛАДОС, 2018. – 348с.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"><li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li></ul>	<p>Итоговый контроль: зачет.</p> <p>Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.</p> <p>Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.</p> <p>Защита рефератов.</p>

Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в состоянии здоровья.

#### Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

**1-ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2-ой семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).