

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЕЙКОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

2016г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МК

[подпись] /Амирханова А.П./

Протокол № 1 от «27» 08 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

[подпись] /И.П.Зонтова /

«27» 08 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) 230103.02 Мастер по обработке цифровой информации (приказ Минобрнауки России № 854 от 02 августа 2013 г. (ред. от 09.04.2015))

Организация-разработчик: ОГБПОУ ТМК

Разработчики:

Шишкина Ольга Сергеевна – зам.директора по УМР, преподаватель спецдисциплин

Хохряков Андрей Юрьевич – руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ОПОП ППКРС в соответствии с ФГОС по профессии СПО 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, входящей в состав укрупненной группы 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессии Оператор электронно-вычислительных машин.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:
дисциплина входит в профессиональный 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

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 работы	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
- разработка и выполнение комплексов упражнений	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество часов												Всего часов	В том числе (аудит)
	1 курс				2 курс				3 курс					
	Кол. часов (аудит)	л/з	п/з	с/р	Кол. часов (аудит)	л/з	п/з	с/р	Кол. часов (аудит)	л/з	п/з	с/р		
Раздел 1. Использование физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, в достижения, жизненных и профессиональных целей							20	19			7	7	53	27
Тема № 1 Развитие общей выносливости							4	4					8	4
Тема №2 Развитие статической выносливости мышц туловища							2	2					4	2
Тема №3 Развитие ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук							3	3					6	3
Тема №4 Развитие двигательных действий в условиях эмоционального напряжения							4	3					7	4
Тема № 5 Развитие силы, силовой выносливости							5	5					10	5
Тема № 6 Развитие быстроты и быстроты реакции							2	2			3	3	10	5
Тема № 7 Развитие ловкости, точности движений											4	4	8	4
Раздел 2. Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни											11	14	25	11
Тема № 8 Влияние экологических факторов на здоровье человека											6	2	8	6
Тема № 9 Гигиенические средства оздоровления											5	12	17	5
Дифференцированный зачет											2		2	2
Итого:							20	19			20	21	80	40

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
Раздел 1. Использование физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, в достижениях, жизненных и профессиональных целях			
Тема №1 Развитие общей выносливости	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение равномерного бега на дистанции 2000м (девушки) и 3000м (юноши) 2. Выполнение равномерного передвижения по равнинной, слабопересеченной местности с равномерной скоростью до 7 км (юноши), до 5 км (девушки) на лыжах. 3. Выполнение длительного передвижения шагом и бегом, преодоление препятствий по пересеченной местности с туристическим снаряжением. <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости. 2. Выполнить комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости. 	3 1 4	2,3
Тема №2 Развитие статической выносливости мышц туловища	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений в висах, упорах, подъемах, стойках, на шведской лесенке. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений для различных групп мышц туловища: с предметами и без предметов. <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Разработать комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер.</p> <p>Выполнить комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер.</p>	2 2	2,3
Тема №3 Развитие ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений для развития пальцев рук с теннисным мячом. 2. Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двухсторонняя игра в баскетбол. 3. Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двухсторонняя игра в волейбол. <p>Самостоятельная работ обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	3 3	2,3
Тема №4	Содержание учебного материала		

Развитие двигательных действий в условиях эмоционального напряжения	Практические занятия 1. Выполнение упражнений на тактику и технику игры в баскетбол. 2. Выполнение упражнений на тактику и технику игры в волейбол.	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработать комплекс упражнений на равновесие. 2. Выполнить комплекс упражнений на равновесие.	3	
Тема № 5 Развитие силы, силовой выносливости	Содержание учебного материала		
	Практические занятия 1. Выполнение упражнений гантелями. 2. Выполнение жима штанги на горизонтальной скамье. 3. Выполнение упражнений с гирей «рывок», «толчок». 4. Выполнение метания гранаты 5. Выполнение толкания ядра.	5	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработать комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости. 2. Выполнить комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости.	5	
Тема № 6 Развитие быстроты и быстроты реакции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия 1. Выполнение бега на 100м, 60м, 2. Выполнение прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега. 3. Выполнение упражнений на скорость с теннисным и набивным мячами, игра в настольный теннис. 4. Выполнение эстафеты с укладкой рюкзака и вязкой узлов, ходьба по бревну, эстафетный бег.	4	2,3
	Выполнение контрольных нормативов	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты. 2. Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты.	5	
Тема № 7 Развитие ловкости, точности движений	Содержание учебного материала		
	Практические занятия 1. Выполнение челночного бега 2. Выполнение приемов тактики и техники в баскетболе. 3. Выполнение приемов тактики и техники в волейболе. 4. Выполнение лазания по канату.	4	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработать комплекс упражнений на развитие ловкости. 2. Выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости.	4	3
Раздел 2. Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни			
Тема № 8 Влияние экологических факторов на здоровье человека	Содержание учебного материала		
	Практические занятия 1. Выполнение комплекса упражнений на исправление наследственных заболеваний 2. Выполнение режима в трудовой и учебной деятельности, разработать режим питания. 3. Выполнение тестов по определению физического состояния здоровья обучающегося.	6	2,3
	Самостоятельная работа обучающегося: 1. Разработать конспект реферата «Формирование здорового образа жизни»	2	3
Тема № 9 Гигиенические средства оздоровления	Содержание учебного материала		
	Практические занятия 1. Выполнение упражнений против влияние курения, алкоголизма и наркомании на здоровье человека, материнство, валеология. 2. Выполнение упражнений на закаливание 3. Выполнение комплекса утренней гимнастики. 4. Выполнение комплекса упражнений направленных на профилактику профессиональных заболеваний	4	2,3
	Выполнение контрольных нормативов	1	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение комплекса утренней гимнастики	12	
		2	
Дифференцированный зачет		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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 (лыжный инвентарь, 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. Барчуков, И.С. Физическая культура [текст]. — М., 2006.
2. Бирюкова, А.А. Спортивный массаж [текст]: учебник для вузов. — М., 2006.
3. 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 [текст]. . — Кострома, 2007.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования[текст]. / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер,- М.: Издательский центр «Академия», 2012.- 304с.
5. Вайнер ,Э.Н. Валеология[текст].. — М., 2008.
6. Вайнер, Э.Н., Волынская Е.В. Валеология [текст].: учебный практикум. — М., 2008.

Дополнительные источники:

- 1.Дмитриев ,А.А. Физическая культура в специальном образовании[текст].. — М., 2006.
- 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: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе[текст]. / 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» [www. «Физическая культура»](http://www.физическаякультура.рф).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; - достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<i>Практические занятия</i> <i>Выполнение контрольных нормативов (зачет)</i> <i>Тестирование</i> <i>реферат</i>