

**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**

2018г.

Рассмотрено  
на заседании методической комиссии  
«31» августа 2018г.  
протокол №1  
председатель методической комиссии  
\_\_\_\_\_/Амирханова А.П./

Утверждаю  
Директор ОГБПОУ ТМК  
\_\_\_\_\_  
Ф.С.Тюленева  
Приказ от «31» августа 2018г. №220-а

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от «10» сентября 2018г.  
№ 1

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 – преподаватель спецдисциплин  
Хохряков Андрей Юрьевич – руководитель физического воспитания

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
- практические работы	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
- разработка и выполнение комплексов упражнений	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

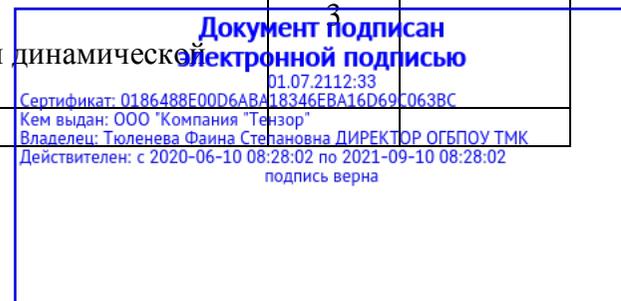
## 2.2. Тематический план учебной дисциплины

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		
<b>Раздел 1. Использование физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, в достижениях, жизненных и профессиональных целях</b>							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
<b>Раздел 2. Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни</b>											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
<b>Дифференцированный зачет</b>											2		2	2
<b>Итого:</b>							20	19			20	21	80	40

**Документ подписан  
электронной подписью**  
01.07.2112:33  
Сертификат: 0186488E00D6ABA18346EBA16D69C063BC  
Кем выдан: ООО "Компания "Тензор"  
Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК  
Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02  
подпись верна

## 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
<b>Раздел 1. Использование физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, в достижения, жизненных и профессиональных целей</b>			
Тема №1 Развитие общей выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b> 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.	3	2,3
	Выполнение контрольных нормативов	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости. 2. Выполнить комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости.	4	
Тема №2 Развитие статической выносливости мышц туловища	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b> 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.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Разработать комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер. Выполнить комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер.	2	
Тема №3 Развитие ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b> 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.	3	2,3
	<b>Самостоятельная работ обучающихся:</b> 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.		
Тема №4	<b>Содержание учебного материала</b>		



Развитие двигательных действий в условиях эмоционального напряжения	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение упражнений на тактику и технику игры в баскетбол. 2. Выполнение упражнений на тактику и технику игры в волейбол.	4	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Разработать комплекс упражнений на равновесие. 2. Выполнить комплекс упражнений на равновесие.	3	
Тема № 5 Развитие силы, силовой выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты. 2. Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты.	5	
Тема № 7 Развитие ловкости, точности движений	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b> 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

**Документ подписан  
электронной подписью**

01.07.2112:33

Сертификат: 0186488E00D6ABA18346EBA16D69C063BC

Кем выдан: ООО "Компания "Тензор"

Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК

Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02

подпись верна

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Разработать комплекс упражнений на развитие ловкости. 2. Выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости.	4	3
<b>Раздел 2. Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни</b>			
Тема № 8 Влияние экологических факторов на здоровье человека	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> 1. Разработать конспект реферата «Формирование здорового образа жизни»	2	3
Тема № 9 Гигиенические средства оздоровления	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Выполнение комплекса утренней гимнастики	12	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	

**Документ подписан  
электронной подписью**  
01.07.2112:33  
Сертификат: 0186488E00D6ABA18346EBA16D69C063BC  
Кем выдан: ООО "Компания "Тензор"  
Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК  
Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02  
подпись верна

### 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. «Физическая культура»).

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

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

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

