

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горшкова Надежда Кимовна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.04.2022 16:46:21
Уникальный программный ключ:
6e4febd30540ffff35fc4c6217bc0cf1c72a27f9

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики
«Чебоксарский экономико-технологический колледж»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессия

среднего профессионального образования

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №299_____
от " 23 " 09 _____ 2021 г.

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии гуманитарных дисциплин

Протокол № ___ от « ___ » _____ 2021 г.

Председатель ЦК: _____/Титова Е.В./

Разработчик:

Олейнов А.Г., преподаватель физической культуры

« ___ » _____ 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии, входящей в состав укрупненной группы 09.00.00 Информатика и вычислительная техника по техническому направлению подготовки: 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Физическая культура является дисциплиной профессионального цикла

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

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы 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

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	38
контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	<i>Не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	<i>Не предусмотрено</i>
Выполнение реферата Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. О вреде профилактики курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия.	4
Составление профессиограммы специалиста. Введение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья)	4
Изучение основных понятий и терминов физической культуры	4
Развитие общей и специальной выносливости	2
Изучение и освоение основных методов развития физических качеств.	2
Основные правила составления комплексов для самостоятельных занятий физической культурой.	2
Методы и правила сохранения и укрепления здоровья.	4
Правила разминки и предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой.	4
Правила составления комплексов силовых тренировок.	4
Методы развития гибкости и укрепления связочного аппарата.	4
Кардиотренировки. Методы и правила тренировки сердечно-сосудистой системы.	2
Дозировка в упражнениях и регулировка нагрузки при занятиях физической культурой. Способы самоконтроля физического состояния.	2
Правильное питание и восстановление организма после физических нагрузок.	2
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект).	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.		12	1, 2,3
Тема 1.1. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.	Содержание учебного материала	2	1,2,3
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. О вреде профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.		
	2. Самооценка и анализ выполнения обязательности тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.		
	3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
Самостоятельная работа Выполнение реферата Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. О вреде профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия.	4		
Тема 1.2. Профилактика профзаболеваний средствами и методами физического воспитания.	Содержание учебного материала	2	1,2,3
	Практические занятия		
	1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы упоры, упражнения у гимнастической стенки). упражнения для коррекции зрения.		
Самостоятельная работа Составление профессиограммы специалиста. Введение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья)	4		
Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		8	1, 2,3
Тема 2.1. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	1. Индивидуальная оздоровительная программа с учетом профессиональной направленности. Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к		

		которым профессия (специальность) предъявляет повышение требования.		
	2.	Атлетическая гимнастика (работа на тренажерах). Круговой метод тренировки для развития силы. Гимнастика, совершенствующая регулярно мышечного тонуса. Гимнастика, корректирующая фигуру (осанку).		
	Самостоятельная работа Выполнение реферата «Определение уровня здоровья»		4	
Раздел 3. Легкая атлетика			18	1, 2,3
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1.	Низкий и высокий старт. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м по прямой с различной скоростью		
	2.	Равномерный бег на дистанцию 2000 и 3000 метров.		
	Самостоятельная работа Развитие общей и специальной выносливости		2	
Тема 3.2. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание. Приземление.		
	2.	Прыжки в высоту способами: ножницы, перекидной.		
	Самостоятельная работа Выполнение реферата «Развитие легкой атлетики в России»		2	
Тема 3.3. Метание гранаты.	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1.	Держание снаряда и разбег. Подготовка к броску. Бросок.		
	2.	Метание гранаты с места и разбега		
	Самостоятельная работа Выполнение реферата «Чувашские спортсмены- участники Олимпийских игр»		2	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол).			28	1, 2,3
Тема 4.1. Передачи и подачи.	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1.	Прием и передача мяча снизу двумя руками, перемещения. Нижняя и верхняя прямая подача		
	2.	Прием мяча одной Правила игры волейбол		
	Самостоятельная работа Выполнение реферата «Волейбол- игра народная. Правила игры в волейбол»		4	
Тема 4.2. Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1.	Прямой нападающий удар		
	2.	Боковой нападающий удар.		

	Самостоятельная работа Выполнение реферата «Тактика игры в волейбол»	4	
Тема 4.3. Тактика игры в нападении и защите.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1. Блокирование одиночный и коллективный. Индивидуальная защита Групповая защита в нападение		
	Самостоятельная работа Выполнение реферата «Развитие волейбола в Чувашской республике»	4	
Тема 4.4. Двухсторонняя учебная игра	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование приемов и передач в двухсторонней игре Правила игры, правила судейства Игры по упрощенным правилам Игры по правилам баскетбола		
	Самостоятельная работа Выполнение реферата «Правила судейства в баскетболе»	4	
Раздел 5. Гимнастика		14	1, 2,3
Тема 5.1. Акробатика	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1. Кувырки вперед и назад Стойка на лопатках, и на руках		
	Самостоятельная работа Выполнение реферата «Правила и техника безопасности во время занятий»	2	
Тема 5.2. Упражнения на брусках.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	1. Подъем в упор на верхней жерди (из виса присев на нижней) подъем переворотом.		
	2. Соскоки из упора ноги врозь.		
	Самостоятельная работа Выполнение реферата «Советские и Российские гимнасты- чемпионы и призеры Олимпийских игр»	2	
Тема 5.3. Упражнение на бревне	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1. Равновесие. Равновесие стоя на конце бревна. Толчок одной и махом другой соскок прогнувшись.		
	Самостоятельная работа Выполнение реферата «Лучшие гимнасты Чувашии»	2	
Всего		80	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала и спортивного Материально-техническое обеспечение

образовательного процесса по физической культуре

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал
3. Лыжная база
4. Гимнастический зал

Спортивный инвентарь по видам спорта.

Легкая атлетика:

1. Гранаты 500г.
2. Стартовые колодки.
3. Стартовые флажки
4. Стойки для прыжков в высоту.
5. Нагрудные номера.
6. Мячи для метания

Гимнастический инвентарь.

1. Гимнастическая скамейка.
3. Стенка гимнастическая.
4. Маты гимнастические.
5. Набивные мячи.
6. Скакалки.
7. Перекладыны.
8. Козел гимнастический.
9. Конь гимнастический без ручек.
10. Мостик деревянный..
11. Экспандеры.

Инвентарь для спортивных игр

1. Мяч волейбольный-30.
2. Мяч баскетбольный-30.
3. Мяч футбольный-10.
4. Щит баскетбольный с кольцом-6.
5. Волейбольная сетка-3.
6. Насос-1.
7. Стол для настольного тенниса-5.
8. Комплекс для настольного тенниса-10

Лыжный инвентарь.

1. Лыжи пластиковые и полупластиковые-100.
2. Лыжные ботинки-100.
3. Палки лыжные-100.

Туристический инвентарь.

1. Палатки туристические 4-х местные-8.
2. Рюкзак туристический-30.
3. Спальный мешок-30.

Оборудование для тренажерного зала.

1. Штанги-3.
2. Стойки для приседаний-2.
3. Тренажеры-8.

Учебно-наглядные пособия.

Видеофильмы:

- Техника бега, прыжков и метаний;
- Техника игры в баскетбол, волейбол;
- Техника бега на лыжах

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М.: ИЦ Академия, 2020. - 320 с. - (Профессиональное образование).
2. Виленский М.Я. Физическая культура для студентов., 2020.

Дополнительные источники:

1. В.И. Ильинич Физическая культура.
2. Муллер А.Б. Физическая культура для преподавателей и студентов нефизкультурных вузов.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Министерства спорта Чувашской Республики <http://www.sport.cap.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Должен знать	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	поясняет роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.
основы здорового образа жизни	имеет полное представление о основах здорового образа жизни.
Должен уметь	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none"> - методически грамотно составляет и выполняет комплексы упражнений; - выполняет технически правильно двигательные действия; - выполняет нормативы контрольных тестов в соответствии с заданными критериями оценки; - использует приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	<ul style="list-style-type: none"> – обосновывает выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач; – демонстрирует эффективность и качество выполнения профессиональных задач
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность анализирует и корректирует результаты собственной деятельности
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	<ul style="list-style-type: none"> – взаимодействует с обучающимися, преподавателями в ходе обучения; -проявляет ответственность за работу подчиненных
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует готовность к исполнению воинской обязанности -активно участвует в военно-патриотических мероприятиях