

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 129 от «01» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Усть-Илимск,
2021

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического объединения
профессионального цикла
«25» мая 2021 г. протокол № 9
Председатель методического объединения
Н.В. Симоненко

Разработчик: Мурашевич Е. Ю., руководитель физического воспитания,
высшая квалификационная категория

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации (приказ Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 854).

Согласовано:
заместитель директора по
учебно – методической работе

Зинченко В.В.

заведующий библиотекой

Попова Е.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	4
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Материально- техническое обеспечение	11
3.2. Информационное обеспечение.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина *ФК.00 Физическая культура* входит в общепрофессиональный цикл.

Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются: - **общие компетенции (ОК)**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

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

В результате освоения раздела "Физическая культура" обучающийся должен

Уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

Вариативной части: не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	80		
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40	I	II
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40	I	II
<i>в том числе:</i>	3 курс	40ч.	-
практические занятия	34	I	II
	3 курс	34ч.	-
контрольные работы	4	I	II
	3 курс	4ч.	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40	I	II
	3 курс	40ч.	-
Промежуточная аттестация	2	I	II
	3 курс	2ч.	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ п/п	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Время на изучение темы	Уровень освоения
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		2		
	1	Практическая работа № 1 Условия формирования здорового образа жизни.		1	2
	2	Практическая работа № 2 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1	
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовка сообщения на тему «Здоровый образ жизни»;2.Подготовить сообщение на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»		2		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		14		
	3	Практическая работа № 3 Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение техники низкого старта, стартового разгона.		1	2
	4	Практическая работа № 4 Совершенствование техники бега по дистанции, финиширования		1	
	5	Практическая работа № 5 Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью.		1	
	6	Практическая работа № 6 Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона.		1	
	7	Практическая работа № 7 Совершенствование техники равномерного бега на 2000 м		1	

		(юноши), 1000м (девушки)			
	8	Практическая работа № 8 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.		1	2
	9	Практическая работа № 9 Совершенствование техники эстафетного бега 4x400м.		1	
	10	Практическая работа № 10 Освоение техники кроссового бега		1	
	11	Практическая работа № 11 Совершенствование техники кроссового бега		1	
	12	Практическая работа № 12 Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.		1	
	13	Практическая работа № 13 Совершенствование техники толкания ядра с места, со скачка и поворота.		1	
	14,15	Контрольные работы №1,2 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.		2	
	Самостоятельная работа:3. Ознакомление с нормативными документами. Краткий конспект «Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике».4. Составить план и выписать основные тезисы стр.138-141 учебника «Динамические комплексы упражнений ушу».5. Составить план и выписать основные тезисы стр.142-144 учебника «Гимнастическая методика Хатха-йоги».6. Составить план и выписать основные тезисы стр.144-149 учебника «Дыхательная гимнастика».7. Составить кроссворд «Лёгкая атлетика»8. Подготовить сообщение «Лёгкая атлетика в Иркутской области». 9. Написание реферата на тему: «Мой любимый вид лёгкой атлетики»		14		
Тема 2.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала		6		
	16	Практическая работа № 14 Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки.		1	

	17	Практическая работа № 15 Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		1	2
	18	Практическая работа № 16 Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, свеча.		1	
	19	Практическая работа № 17 Освоение тактики игры, стилей игры.		1	
	20	Практическая работа № 18 Освоение тактических комбинации.		1	
	21	Практическая работа № 19 Тактика одиночной и парной игры.		1	
	<i>Самостоятельная работа:</i> 10. Подготовка мультимедийной презентации «Правила игры в настольный теннис». 11. Составление конспекта текста «Тактика и стили игры в настольный теннис». 12. Составить кроссворд «Настольный теннис»			6	
Тема 2.3 Волейбол	Содержание учебного материала		6		
	22	Практическая работа № 20 Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая); перемещения, остановки		1	2
	23	Практическая работа № 21 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).		1	
	24	Практическая работа № 22 Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.		1	
	25	Практическая работа № 23 Совершенствование приема мяча.		1	
	26	Практическая работа № 24 Обучение технике прямого нападающего удара.		1	
	27	Контрольная работа №3		1	

	<i>Самостоятельная работа:</i> 13. Ознакомление с нормативными документами. Краткий конспект «Техника безопасности игры в волейбол».14. Составить комплекс вводной гимнастики (8 упр.) 15. Составить комплекс производственной гимнастики (10 упр.)	6		
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8		
	28 Практическая работа № 25 Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные		1	2
	29 Практическая работа № 26 Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		1	
	30 Практическая работа № 27 Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.		1	
	31 Практическая работа № 28 Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.		1	
	32 Практическая работа № 29 Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами		1	
	33 Практическая работа № 30 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.		1	
	34 Практическая работа № 31 Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование и др		1	
	35 Контрольная работа №4 Прохождение дистанции до 1 км (девушки) и до 2 км (юноши).		1	
	<i>Самостоятельная работа:</i> 16. Ознакомление с нормативными документами. Составить конспект «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой».17. Записать комплекс упражнений для коррекции зрения.18. Записать комплекс упражнений для коррекции осанки.19. Составить план и выписать основные тезисы «Основы самомассажа» стр.181 учебника.20. Подготовить для проверки «Дневник самоконтроля» стр.170, таблица 14 учебника.	8		
Тема 3.1. Сущность и	Содержание учебного материала	2		

содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	36	Практическая работа № 32 Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		1	2	
	37,38	Практическая работа № 33 Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		1		
		<i>Самостоятельная работа:</i> 21. Составить комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (10 упр.).22. Подготовка к дифференцированному зачёту.	2			
	39,40	<i>Дифференцированный зачёт</i>	2			
	Итого		Максимальная учебная нагрузка		80	
			Обязательная аудиторная нагрузка		40	
			<i>В том числе</i>			
			Практические занятия		34	
		Контрольная работа		4		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося		40			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется:

Тренажерный зал - включая:

- тренажёры – 6 шт.
- стенка гимнастическая
- скамья атлетическая – 2
- стойка для штанги – 1
- тренажер- доска наклонная универсальная
- гантели литые – 2, гантели разборные – 4, гири – 3, штанга – 1

Спортивное оборудование:

- коврики туристические – 10
- комплект для настольного тенниса – 4
- комплект для бадминтона
- форма футбольная – 12
- футболки – 10
- винтовка пневматическая
- пистолет пневматический
- палки гимнастические
- мат поролоновый – 2
- мячи футбольные - 5
- скакалки – 10
- эстафетные палочки – 5
- ядро легкоатлетическое – 3
- диски легкоатлетические – 5
- гранаты – 6
- столы теннисные – 2
- мячи волейбольные – 10
- мячи баскетбольные -12
- ракетки теннисные – 7
- дартс – 2
- обручи – 6
- копье для метания – 1, ядро для метания – 1, бадминтон – 2 комплекта, шахматы – 2 комплекта, кегли – 2 комплекта

Для занятий лыжным спортом:

Лыжная база: лыжи -125 штук, ботинки лыжные – 60 пар.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО — М. : Издательство Юрайт, 2019.-424 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и СПО-М.: «Академия»,2015. -304с.
3. Физкультура! 10-11 классы: DVD: информационно-методическое пособие,2014 Доступ в компьютерные классы с 14 ч. до 17 ч.

Дополнительные источники

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012. -112с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2010.-202с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М. : 2010.-160с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: 2010.-223 с.

Перечень Интернет ресурсов

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения 26.09.2020)
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (дата обращения 26.09.2020)
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> (дата обращения 26.09.2020)
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://www.olympic.ru> (дата обращения 26.09.2020)
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) <http://goup32441.narod> (дата обращения 26.09.2020).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися контрольных и самостоятельных работ.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные		
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> - аргументированность и полнота обоснования социальной значимости будущей специальности; - демонстрация общей и профессиональной культуры; - активность участия во внеурочных спортивных мероприятиях; - выступление на соревнованиях; 	Наблюдение за деятельностью студентов в процессе освоения образовательной программы; критериальная оценка.
Метапредметные		
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - рациональность использования ИКТ - качество владения ИКТ 	Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы
Предметные		
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие в групповых и командных занятиях 	Анализ участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий; критериальная оценка.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 1000 м (мин, сек.)	4,50	5,00	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км (мин.сек.)	15,5	16,5	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 500 м (мин, сек.)	3,00	3,50	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км. (мин, сек.)	5.00	7,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
6. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9- 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9- 5,3	6,1
2	Координаци онные	Челночны й бег 3x10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3- 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3- 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195- 210	180 и ниже	210 и выше	170- 190	160 и ниже
			17	240	205- 220	190	210	170- 190	160
4	Выносливост ь	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050 -1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание	16	11 и выше	8-9	3 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

