Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области

«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ТЕХНИКУМ «АВТОМАТИКА»

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГАПОУ СО «ЕТ «Автоматика»
_____ Л.Н. Пахомова
30 августа 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Профессия:

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Екатеринбург

2018

Аннотация рабочей программы Физическая культура

Рабочая программа ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии требованиями федерального государственного образовательного стандарта по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Организация-разработчик:
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика»

Разработчик:
преподаватель высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика», Мишланов Александр Борисович

Правообладатель рабочей программы:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика», г.Екатеринбург, Надеждинская, 24. Тел/факс 324-03-79.

Рабочая программа рассмотрена предметно-цикловой комиссией общеобразовательного профиля
Председатель предметно-цикловой комиссии ЧановаН.А.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методическим советом техникума.
Протокол № 4 от 30 августа 2018 г.

Председатель методического совета _____ Л.Н. Пахомова

СОДЕРЖАНИЕ

Название раздела	Стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ППКРС по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Образовательная базаприема**:** обучающиеся на базе основного общего образования

Форма обучения – очная.

1.2. Место рабочей программы в структуре ППКРС – ФК Физическая культура

1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения рабочей программы:

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

Содержание рабочей программы, структурировано на основе компетентностного подхода.

В процессе реализации рабочей программы формируются общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося40 часов;
самостоятельной работы обучающегося40 часов.

2. Структура и содержание рабочей программы

2.1. Объем в часах и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**80**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**40**
в том числе:	
лабораторные занятия	38
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**40**
Завершающий этап промежуточной аттестации - дифференцированный зачет	

2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Теоретическая часть		*2*	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала**	1	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.Двигательная активность.Влияние экологических факторов на здоровье человека.Рациональное питание и профессия.Материнство и валеология.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
	Лабораторные работы	1	
	Антропометрические измерения		
	Практические занятия	2	
	Составить недельное меню рационального питания с учетом профессиональных видов деятельности; провести с группой комплекс упражнений производственной гимнастики; провести с группой комплекс упражнений для восстановления работоспособности после физического утомления		
	Контрольные работы по теме: Основы здорового образа жизни.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся составить викторину «Двигательная активность»; составить кроссворд «Рациональное питание и профессия».составить комплекс упражнений производственной гимнастики;составить комплекс упражнений для восстановления работоспособности после физического утомления	8	
Тема 1. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала**	1	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные признаки утомления.Факторы регуляции нагрузки.Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2
	Практические занятия	4	
	силовые способности и методика их развития: методы развития силовых способностей: максимальныхусилий; круговой тренировки; ударный метод; игровой;развития скоростных способностей: соревновательный и игровой метод;развитие общей выносливости: методы круговой тренировки; игровой тренировки; соревновательной; непрерывного упражнения с		

	нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;развитие специальной выносливости: методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный), соревновательный;игровой; классические методы дыхания при выполнении движений; современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко); гибкость и методики их развития: методы повторный; с помощью статических упражнений «стретчинг»; игровой; развитие координационных способностей: методы игровой, соревновательный, повторный, переменный, круговой.		
	Контрольные работы по теме «Факторы регуляции нагрузки»	1	
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	**Содержание учебного материала**	1	
	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		2
	Лабораторные работы измерение функциональных резервов организма.	1	
	Контрольные работы по теме «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	составить викторину «Профессионально важные психофизиологических качеств»; составить примерный план-конспект самостоятельных занятий, направленных на развитие силы		
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	**Содержание учебного материала**	1	
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся.Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Практические занятия	2	
	провести с группой комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; провести с группой комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	

	составить комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; составить комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах.		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание учебного материала**	1	
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Практические работы выполнить круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1	
	Самостоятельные работы обучающихся составить презентацию «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»; составить комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний, гибкости и «усиления» позвоночника.	8	
Раздел 2. **Практическая часть.**		38	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	8	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег сто метров, эстафетный бег 4 х100 метров, 4 х400 метров; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500грамм (девушки) и 700 грамм (юноши); толкание ядра.		
Тема 2.2. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 километров (девушки) и до 8 километров (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при	10	

	травмах и обморожениях.		
Тема 2.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	6	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнениями для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
Тема2.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	18	
	Проведение спортивных игр способствующих совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие. Внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона: **Волейбол** – исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, направляющий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующем скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правила волейбола. Игра по правилам. **Баскетбол –** ловля и передача мяча. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам		

	баскетбола. Игра по правилам. **Ручной мяч** – передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение контратака. **Футбол (для юношей)** – удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
Тема 2.5 . Плавание	**Содержание учебного материала**	6	
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 метров. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600метров. Проплывание отрезков 25-100 метров по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемов и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.		
	Содержание учебного материала		
Тема 2.6. Виды спорта по выбору	**Ритмическая гимнастика** – индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** – круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. **Дыхательная гимнастика** – классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). **Спортивная аэробика** – комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимания в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	8	

	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток. Шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гиброаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-ийги, ушу- динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге. Бейсболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*8*	
	Всего:	**80/40/40**	

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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы осуществляется в спортивном и тренажёрном зале;

Читальный зал с выходом в сеть Интернет.

Спортивный и тренажёрный зал

Оборудование:	
Спортивный и тренажерный залы:	
-комплекс тренажеров,	2
-гири и гантели,	2
-маты гимнастические,	12
-весы,	15
-шведские стенки,	3
-навесные перекладины,	1
-мячи,	7
-теннисный стол,	2
-лыжная база,	1
-вспомогательная комната (летний тренажерный зал),	1
-оборудованная раздевалка,	1
-кабинет физического воспитания,	1
-спортивный стенд,	1
-видеокассеты (фильмы с участием обучающихся в спортивной жизни техникума)	20
-стенд информационный	3
-шкаф для документации	1
-шкаф для одежды	1
-медицинская аптечка	1
Инструкция по охране труда и ТБ	1
Инструменты для поддержания санитарного состояния кабинетов	1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2017

Дополнительная литература:

1. Попов С.Н. , Валеев Н.М. , Гарасева Т.С. , и др. Лечебная физическая культура. М., Академия, 2017.
2. Булгакова Н.Ж. , Морозов С.Н. , Попов О.И. , и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., Академия, 2017.
3. Барчукова Г.В. , Богушас В.М , Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2014.
4. Терехина Р. Н. , Крючек Е. С. , Люйк Л. В. , и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. М., Академия, 2014.
5. Грецов Г. В. , Войнова С. Е. , Германова А. А. , и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика. М., Академия, 2014.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	внеаудиторная самостоятельная работа
основы здорового образа жизни	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
меры профилактики для предотвращения профессиональных заболеваний	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие общих компетенций:

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- демонстрация интереса к будущей профессии; - активность, инициативность в процессе освоения учебной дисциплины;	Наблюдение и оценка действий обучающихся на практических занятиях, наличие отзывов грамот или других наград
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	- соответствие нормативам и последовательности выполнения тех или иных видов работ; - грамотное составление плана практической работы; - демонстрация правильной последовательности выполнения	Наблюдение и оценка действий обучающихся на практических занятиях

	действий во время выполнения практических работ; - организация рабочего места в соответствии с выполняемой работой и требованиями охраны труда - применение методов профессиональной профилактики своего здоровья - своевременное представление выполненных заданий, рефератов, самостоятельных домашних работ - самоконтроль и самоанализ при выполнении самостоятельных и контрольных работ	
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	- способность решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в области планирования и организации работы структурного подразделения; - самоанализ и коррекция результатов собственной работы. - адекватность принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях - скорость принятия решения в нестандартных ситуациях	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения рабочей программы
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	- эффективность поиска необходимой информации; - правильность выбора источников информации, включая электронные	Выполнение и защита реферативных работ
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- правильность выбора подходящей для решения проблемы методики и технологии	Наблюдение и оценка на практических занятиях
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	- демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности - своевременное получение приписного свидетельства - демонстрация готовности применения профессиональных знаний при исполнении воинской обязанности - участие в учебных сборах во время обучения - участие в военно-патриотических мероприятиях - участие в военно-спортивных клубах, объединениях	Тестирование по ТБ. Своевременность постановки на воинский учет. Участие в проведении воинских сборов
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность <*>, в том числе с	- самоанализ и коррекция результатов собственной работы;	Наблюдение и оценка на практических

применением полученных профессиональных знаний (для юношей).		занятиях

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего и итогового контроля производится в соответствии с универсальной шкалой оценивания

Процент результативности (правильных ответов)	**Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений**	
	балл (оценка)	**вербальный аналог**
90 - 100	5	отлично
80 - 89	4	хорошо
70 - 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно