

Приложение к ОПОП по профессии
09.01.03 Мастер по обработке
цифровой информации

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕХНИКУМ «АВТОСЕРВИС»
(МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРИКЛАДНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ)»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.00.01. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по профессии ФГОС СПО 09.01.03
Мастер по обработке цифровой информации.
Срок обучения – 2 года 10 месяцев

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе с Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»**.

Организация-разработчик:

СПб ГБПОУ «Техникум «Автосервис» (МЦПК)»

Разработчик:

Романова Е.Ю. - преподаватель физической культуры СПб ГБПОУ «Техникум «Автосервис» (МЦПК)».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00.01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа профессионального модуля является частью основной профессиональной образовательной программы 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**.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в СПб ГБПОУ «Техникум «Автосервис» (МЦПК)».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификаций и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям.

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

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающий **должен уметь:**

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

дополнительно (за счет вариатива):

- *составлять комплексы упражнений в перерывах на отдых на рабочем месте в процессе профессиональной деятельности;*

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

дополнительно (за счет вариатива):

- *правила судейства спортивных игр;*

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 80 часов,
в том числе:

- обязательной аудиторной нагрузки обучающегося — 40 часов

- самостоятельной работы обучающегося — 40 часов

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на формирование общих компетенция (ОК):

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3	Анализировать рабочие ситуации, осуществлять текущий 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, с руководством, с клиентами
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

3. Структура и содержание учебной дисциплины

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Кол-во часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе	40
Практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе	40
- самостоятельная работа по легкой атлетике - самостоятельная работа по технике выполнения силовых упражнений	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00.01 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 1. Легкая атлетика		14	
	Содержание учебного материала		
	Т. 1.1. Беговые упражнения Низкий старт (30-40). Линейные эстафеты. Бег по дистанции (100м). Специальные беговые упражнения. Бег 200м. Развитие выносливости. Игра в футбол. Бег по дистанции 1000м., бег по дистанции 3000м. Финиширование. Сдача нормативов.		2
	Т. 1.2. Прыжковые упражнения. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.		
	Т 1.3. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.		
	Самостоятельная работа.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня; - самостоятельное проведение учащимися комплексов физических упражнений; - выполнение определенных упражнений, направленных на развитие мышц; - закрепление техники выполнения движений; - самостоятельная разработка занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду легкой атлетики (конспект)		
Тема 2. Спортивные игры		24	
	Содержание учебного материала		

Т. 2.1. Волейбол. Выполнение упражнений с мячом. Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Техника выполнения упражнений. Блокирование. Индивидуальные действия в защите. Подачи мяча (по зонам).		2
Т. 2.2 Баскетбол Передвижения игроков. Передачи мяча. Штрафной бросок. Техника игры в защите. Двусторонняя игра. Техника броска из под кольца. Передачи в движении. Техника игры в нападении, защите. Судейство.		
Т. 2.3 Футбол Удары левой и правой ногами. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в стенку. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Передача мяча в тройках. Игра. Судейство.		
Т. 2.4 Настольный теннис Техника передвижений и разворотов. Техника атаки с усилием. Техничко-тактические приемы. Игра на счет только срезами, в левую половину стола. Игра, судейство.		
Самостоятельная работа	22	
Самостоятельная работа обучающихся: - самостоятельная отработка навыков ударов - самостоятельная разработка фрагмента занятия по изучаемой теме - выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий - закрепление способов бросков мяча в корзину - отработка ударов мячом - повторение правил игры в волейбол, баскетбол - самостоятельная разработка упражнений утренней гимнастики. - самостоятельная разработка занятия		

	или фрагмента занятия по изучаемому виду (конспект)		
Тема 3. Атлетическая гимнастика (работа на тренажерах)		8	
	Содержание учебного материала		
	Круговая тренировка с целью развития силовых качеств. Подтягивание. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения с гантелями. Лазание по канату. Упражнения для мышц пресса, спины, ног. Работа по составленным комплексам.		2
	Самостоятельная работа	10	
	- самостоятельно продолжать совершенствование упражнений на тренажерах - закрепление техники выполнения упражнений. - самостоятельное выполнение комплекса гимнастических упражнений - выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных заданий. - самостоятельная разработка занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (конспект)		
Теория		2	
	1. Техника безопасности на занятиях по физкультуре. 2. Подготовка к нормам ГТО.		2
	Самостоятельная работа	2	
	- определить уровень физической подготовки по тесту. - развитие физических качеств (дневник самоконтроля)		
	Дифференцированный зачет	1	
	И Т О Г О:	40(80)	

4. Условия реализации учебной дисциплины.

4.1 Требования к минимальному материально — техническому обеспечению.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и др. помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- открытые спортивные площадки: баскетбольная, бадминтонная, волейбольная, теннисная, мини- футбольная, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;
- гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами;
- учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;
- помещение для гидротермических процедур;
- помещение для спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для ее реализации.

Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели разные, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетка для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки.

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы:

пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы или интерактивный тир.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

персональный компьютер специальной конфигурации, интерактивная доска, система тестирования и опроса, мультимедийный проектор (видиопроектор), экран, видеопрезентер, документ камера, видеомаягнитофон, электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

4.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО: Рекомендовано ФГУ «ФИРО» / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. - Москва: Академия, 2018.

Дополнительные источники:

1. Энциклопедия здоровья: DVD. - Москва: Кирилл и Мефодий, 2013
2. Энциклопедия спорта: DVD. - Москва: Кирилл и Мефодий, 2013

Интернет-ресурсы:

[1.http://fizkultura-na5.ru/](http://fizkultura-na5.ru/) - В методической копилке собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры.

[2.http://pculture.ru/](http://pculture.ru/) - На этом сайте вы можете найти много полезной информации: календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео-уроки, описание упражнений, видео-упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое.

[3.http://fizkulturavshcole.narod.ru/index/](http://fizkulturavshcole.narod.ru/index/) - Нормативно-правовые акты РФ, презентации, статьи, сценарии, рабочие программы, конспекты уроков по предмету "Физическая культура".

5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения занимающимися индивидуальных заданий.

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	Практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа, сдача норм ГТО, дифференцированный зачет
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Внеаудиторная самостоятельная работа, практические работы, дифференцированный зачет
Основы здорового образа жизни.	