

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Промышленно-технологический колледж»**

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического совета
Директор СПб ГБПОУ
«Промышленно-технологический
колледж»

_____ / Г.Ф.Шорников /

« ____ » _____ 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для профессий, обучающихся по программе подготовки
квалифицированных рабочих и служащих:
09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации».

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Промышленно-технологический колледж»

Разработчики:

1. _____ / Т.Л. Варзугина /
2. _____ / С.С. Баженов /

Рецензент:

Рассмотрено и одобрено
на заседании методической комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № _____ от « ____ » _____ 20____
Председатель _____ / _____ /

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в системе среднего профессионального образования, реализующего ФГОС по профессии 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации», которая является частью образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина является базовой частью цикла Физическая культура (ФК.00 Физическая культура), ФК.01 Физическая культура.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

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 Освоение учебной дисциплины способствует формированию следующих компетенций.

Код	Наименование компетенции
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).

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 96 часов, в том числе:
обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 48 часов;
самостоятельной работы обучающегося 48 часов.

1.6 Количество вариативных часов на освоение программы учебной дисциплины: 8 часов.

В виду чрезвычайной важности физической культуры и методах сохранения здоровья и работоспособности в профессиональной деятельности, необходимости выработки актуальных знаний и умений, необходимых для укрепления здоровья вариативные часы направлены на углубление и расширение дидактических единиц.

Компетенция	В результате освоения учебной дисциплины в рамках вариативных часов обучающийся должен уметь, знать	Дидактические единицы	Количество часов
ОК 2, 3, 6, 7	<u>уметь:</u>	Прикладная физическая подготовка	8
	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	96
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лекции;	1
практические занятия;	46
дифференцированный зачет.	1
Самостоятельная работа обучающихся (всего):	48
в том числе внеаудиторная самостоятельная работа:	
- подготовка реферата;	12
- выполнение индивидуальных заданий;	30
- подготовка и промежуточному контролю.	6
Промежуточная аттестация в форме	<i>Дифференцированный зачет</i>

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретические основы физического воспитания	4	
Введение.	Содержание учебного материала: Введение.	1	1
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.	Содержание учебного материала: Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	1	1
	Самостоятельная работа: - выполнение реферата.	4	
Тема 1.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Содержание учебного материала: Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности. Значение физической культуры в подготовке к трудовой деятельности определенной направленности. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его значение для повышения работоспособности	1	1
	Самостоятельная работа: - выполнение реферата.	4	

<p>Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>Содержание учебного материала: Личная и социально-экономическая необходимость подготовки себя к трудовой деятельности путем занятий физической культурой. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и методы релаксации. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>
<p>Самостоятельная работа: - выполнение реферата.</p>		<p>4</p>	
<p>Раздел 2.</p>	<p>Практические основы физической культуры и спорта</p>	<p>43</p>	
<p>Тема 2.1 Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка: переменный и повторный бег до 15 минут; бег отрезков 4 x 20 м, 4 x 30 м, 3 x 60 м. Развитие общей и скоростной выносливости – прыжки в длину с разбега, с места, многоскоки, челночный бег 6 x 10 м, подтягивание в висе (ю)., поднимание туловища из положения лежа (д)., кросс 3000 м (ю). 1000 м (д)., бег 100 м, прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Практическая работа № 1. «Совершенствование техники бега на средние дистанции». Практическая работа № 2. «Совершенствование техники бега на короткие дистанции». Практическая работа № 3. «Совершенствование техник метания и прыжков».</p>	<p>15</p> <p>15</p>	
	<p>Самостоятельная работа: - выполнение индивидуальных заданий № 1, № 2.</p>	<p>12</p>	

Тема 2.2 Игровые виды спорта (Баскетбол, Футбол, Волейбол, Настольный теннис)	Содержание учебного материала:	16	
	Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости движения, направления движения. Остановки, обманные движения, финты; индивидуальные и командные: действия игроков в защите и в нападении. Броски с места и в движении, броски в прыжке, броски после отскока от щита. История развития игры, изменение правил игры, судейство.	16	
	Практическая работа № 4. «Совершенствование техники и тактики спортивных игр». Практическая работа № 5. «Совершенствование тактических действий в спортивных играх».		
	Самостоятельная работа: - выполнение индивидуальных заданий № 3, № 4.	12	
Тема 2.3 Прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала:	12	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Изучение и выполнение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	12	
	Практическое занятие № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».		
	Самостоятельная работа: - выполнение индивидуального задания № 5.	6	
Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	1	
	Самостоятельная работа: - подготовка к промежуточной аттестации.	6	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение по дисциплине Физическая культура:

1. Спортивный зал:

- Министадион – 1 шт.,
- барьеры – 5 шт.,
- ворота для минифутбола с сеткой -1 комп.,
- зона приземления со стойками для прыжков в высоту – 1 комп.,
- комплект для игры в волейбол – 1 шт.,
- стенка гимнастическая- 10 шт.,
- тележка для матов – 1 шт.,
- ферма баскетбольная -4 шт.,
- доска навесная универсальная – 5 шт.,
- мат гимнастический 1,0x2,0 – 10 шт.,
- навесная перекладина – 10 шт.,
- скамейка гимнастическая 2м – 10 шт.,
- степплатформы- 15 шт.,
- система для озвучивания зала – 1 шт.,
- протектор защитный (комплект на 2 стены)-1 шт.

2. Тренажерный зал:

- беговая дорожка-1 шт.,
- велотренажер -2 шт.,
- силовой комплекс – 1 шт.,
- степпер – 2 шт.,
- многофункциональный тренажер -1 шт.,
- стойка для профессиональных гантелей с гантелями (10 пар) – 1 шт.,
- стойка для фитнес-гантелей с гантелями (16 пар) -1 шт.,
- стойка с гимнастическими палками (бодибары) – 1 шт.,
- стойка с набивными мячами (медболы)-1 шт.,
- стол для армреслинга -3 шт.,
- стол для настольного тенниса (складной) – 4 шт.,
- тренажер «баттерфляй» -1 шт.,
- тренажер «жим ногами» угол 45 градусов-1 шт.,
- тренажер «голень-машина» (сидя)-1 шт.,
- тренажер «Дельта-машина» -1 шт.,
- тренажер для мышц «сгиб-разгиб бедра» – 1 шт.,
- тренажер для мышц спины -1 шт.,
- тренажер «рычажная тяга» – 1 шт.,
- штанга тренировочная 120 кг -2 шт.,
- штанга тяжелоатлетическая 200 кг-2 шт.,
- гребной тренажер -2 шт.,
- тренажер Proteus – 2 шт.,

- скамья для пресса – 1 шт.,
- набор гири(4 шт.)-1 шт.

3. Открытый стадион:

- Футбольное поле, оборудованное футбольными воротами, заградительными сетками и трибунами с козырьком на 96 мест;
- легкоатлетические беговые дорожки- 3 полосы по прямой, 3 полосы по кругу;
- сектор для прыжков в длину;
- волейбольная и баскетбольная площадки, оборудованные и размеченные в соответствии с нормативами и правилами;
- площадка ОФП с оборудованием – перекладина, брусья, скамьи для пресса - 2шт.

Основными средствами обучения на уровне предмета являются рекомендованные учебники и учебные пособия. В качестве дополнительных средств могут быть использованы книги-первоисточники, периодические издания, Интернет-ресурсы, имеющиеся в библиотеке.

В качестве средств обучения непосредственно на занятиях применяется раздаточный методический материал с указанием порядка выполнения работы, иллюстрациями и заданиями.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО/ А.А. Бишаева.- 8-е изд., стер. - М: ИЦ Академия , 2014.-304с.

Дополнительные источники:

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для СПО/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич-15-е изд., стер. –М :ИЦ Академия,- 2015.-176с.:ил.

ЭБС «Лань»

3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70303> — Загл. с экрана Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» [Электрон. ресурс], Режим доступа: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

Электронные ресурсы:

4. Олимпийский комитет России [Электрон. ресурс], Режим доступа: <http://www.olympic.r>

5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электрон. ресурс], Режим доступа: www.infosport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины предполагает текущий и промежуточный контроль. Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и семинарских занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Соответствие результатов освоения и форм текущего контроля, приведено в таблице.

№	Название темы	Код формируемой компетенции	Результат освоения		Методы и средства контроля и оценки текущей успеваемости
			умения	знания	
1	Основы здорового образа и стиля жизни.	ОК 2, 3, 6, 7	-	- основы здорового образа жизни;	Реферат;
2	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	ОК 2, 3, 6, 7	-	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	реферат;
3	Физическая культура в профессиональной деятельности.	ОК 2, 3, 6, 7	-	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	реферат;
4	Легкая атлетика.	ОК 2, 3, 6, 7	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- основы здорового образа жизни;	Практическая работа № 1-3, индивидуальное задание № 1, №2, нормативы;
5	Игровые виды спорта	ОК 2, 3, 6, 7	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- основы здорового образа жизни;	Практическая работа № 4, 5; индивидуальное задание № 3, № 4, нормативы;
6	Прикладная физическая подготовка	ОК 2, 3, 6, 7	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практическая работа № 6; индивидуальное задание № 5, нормативы;

4.2 Промежуточная аттестация обучающихся

№	Форма	Средства контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины
1	Дифференцированный зачет	Задания дифференцированного зачета.

Поурочно-тематическое планирование
по дисциплине ФК.01 Физическая культура
по профессии 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

5 семестр обучения – 48 часов.

№	Тема	Часов
	Введение.	4
1	Введение. Формы и процедуры текущего контроля и промежуточной аттестации. Техника безопасности.	1
2	Практическое занятие. Основы здорового образа и стиля жизни.	1
3	Практическое занятие. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1
4	Практическое занятие. Физическая культура в профессиональной деятельности	1
	Тема 2.1 Легкая атлетика	15
5	Практическое занятие № 1. «Совершенствование техники бега на средние дистанции».	1
6	Практическое занятие № 1. «Совершенствование техники бега на средние дистанции».	1
7	Практическое занятие № 1. «Совершенствование техники бега на средние дистанции».	1
8	Практическое занятие № 1. «Совершенствование техники бега на средние дистанции».	1
9	Практическая работа № 1. «Совершенствование техники бега на средние дистанции».	1
10	Практическое занятие № 2. «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	1
11	Практическое занятие № 2. «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	1
12	Практическое занятие № 2. «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	1
13	Практическое занятие № 2. «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	1
14	Практическая работа № 2. «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	1
15	Практическое занятие № 3. «Совершенствование техник метания и прыжков».	1
16	Практическое занятие № 3. «Совершенствование техник метания и прыжков».	1
17	Практическое занятие № 3. «Совершенствование техник метания и прыжков».	1
18	Практическое занятие № 3. «Совершенствование техник метания и прыжков».	1

19	Практическая работа № 3. «Совершенствование техник метания и прыжков».	1
	Тема 2.2 Игровые виды спорта	16
20	Практическое занятие № 4. «Совершенствование техники и тактики спортивных игр».	1
21	Практическое занятие № 4. «Совершенствование техники и тактики спортивных игр».	1
22	Практическое занятие № 4. «Совершенствование техники и тактики спортивных игр».	1
23	Практическое занятие № 4. «Совершенствование техники и тактики спортивных игр».	1
24	Практическое занятие № 4. «Совершенствование техники и тактики спортивных игр».	1
25	Практическое занятие № 4. «Совершенствование техники и тактики спортивных игр».	1
26	Практическое занятие № 4. «Совершенствование техники и тактики спортивных игр».	1
27	Практическая работа № 4. «Совершенствование техники и тактики спортивных игр».	1
28	Практическое занятие № 5. «Совершенствование тактических действий в спортивных играх».	1
29	Практическое занятие № 5. «Совершенствование тактических действий в спортивных играх».	1
30	Практическое занятие № 5. «Совершенствование тактических действий в спортивных играх».	1
31	Практическое занятие № 5. «Совершенствование тактических действий в спортивных играх».	1
32	Практическое занятие № 5. «Совершенствование тактических действий в спортивных играх».	1
33	Практическое занятие № 5. «Совершенствование тактических действий в спортивных играх».	1
34	Практическое занятие № 5. «Совершенствование тактических действий в спортивных играх».	1
35	Практическая работа № 5. «Совершенствование тактических действий в спортивных играх».	1
	Тема 2.3 Прикладная физическая подготовка	12
36	Практическое занятие № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».	1
37	Практическое занятие № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».	1
38	Практическое занятие № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».	1
39	Практическое занятие № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».	1
40	Практическое занятие № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».	1

41	Практическое занятие № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».	1
42	Практическое занятие № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».	1
43	Практическое занятие № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».	1
44	Практическое занятие № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».	1
45	Практическое занятие № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».	1
46	Практическое занятие № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».	1
47	Практическая работа № 6. «Развитие и совершенствование профессионально-значимых двигательных навыков и качеств».	1
48	Дифференцированный зачет	1