

**Министерство образования и науки Республики**

**Северная Осетия – Алания**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Владикавказский многопрофильный техникум имени кавалера ордена Красной Звезды Георгия Калоева»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята на заседании методкомиссии**  **Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.**  **Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **УТВЕРЖДАЮ**  **Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С.Цаголов**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

**Профессия:**

**09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**

(срок обучения 2 года 10 месяцев)

**г. Владикавказ, 2021 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации** по укрупненной группе профессий **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Владикавказский многопрофильный техникум имени кавалера ордена Красной Звезды Георгия Калоева» г. Владикавказ РСО - Алания

**Разработчики:**

**Мамиев Алан Аузбиевич**, преподаватель физической культуры ГБПОУ ВМТ им.

Г. Калоева г. Владикавказ РСО - Алания

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **условия реализации рабочей программы учебной дисциплины** | 8 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 9 |

1. **паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**фк.00 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

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

Программа учебной дисциплины может быть использованавдополнительном профессиональном образовании

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих::** дисциплина входит в общеобразовательный

цикл и относится к базовым общепрофессиональным дисциплинам.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *80* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *40* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы *не предусмотрено* | *-* |
| практические занятия | *38* |
| курсовая работа (проект) (*не предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *40* |
| в том числе: |  |
| Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях | *40* |
| *Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета* | |

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

# 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)* | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Тема 1. Введение.** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| 1 | Основы здорового образа жизни. Личная гигиена на уроках физкультуры | *2* |
| 2. | Влияние физкультуры на здоровье человека | *2* |
| Самостоятельная работа обучающихся  - определить уровень собственного здоровья по тестам;  - развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. | | *2* |  |
| **Тема 2. Легкая атлетика.** | Практические занятия. | | *12* |
| 1. | Кроссовая подготовка |
| 2. | Отработка высокого и низкого старта |
| 3. | Стартовый разгон и финиширование |
| 4. | Бег на 100 метров ( девушки) и на 200 ( юноши) |
| 5. | Эстафетный бег 4 по 100 метров (девушки) и 4 по 400 ( юноши) |
| 6. | Бег по прямой с различной скоростью |
| 7. | Равномерный бег на дистанцию 2000 метров ( девушки) и 3000 метров ( юноши) |
| 8. | Прыжки в длину с разбега способом « согнув колени» |
| 9. | Прыжки в высоту способами: « прогнувшись», « перешагивание», « ножницы», « перекидной» |
| 10. | Метание гранаты весом 500 грамм (девушки) и 700 грамм ( юноши) |
| 11. | Толкание ядра. |
| 12 | Дыхательные упражнения |
| 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. | | *12* |
| **Тема 3. Гимнастика.** | Практические занятия | | *4* |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивным мячом |
| 2 | Упражнения с обручем и мячом |
| 3 | Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения у гимнастической стенки. |
| 4 | Комплексы вводной и производной гимнастики. |
| Самостоятельная работа обучающихся  - самостоятельное выполнение комплекса гимнастических упражнений  - выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных заданий. | | *4* |
| **Тема 4. Атлетическая гимнастика.** | Практические занятия | | *4* |
| 1. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях | |
| 2. Дифференцировка силовых характеристик движений | |
| 3. Совершенствование регуляции мышечного тонуса | |
| 4. Упражнения с гантелями, гирями, штангой. | |
| Самостоятельная работа обучающихся  - самостоятельно продолжать совершенствование упражнений с гантелями, гирями, штангой.  - закрепление техники выполнения упражнений. | | *4* |
| **Тема 5. Спортивные игры.** | Практические занятия | | *18* |
| 1 | Волейбол. Техника безопасности и правила игры. |
| 2 | Обучение правилам перемещения, передачи, подачи мяча |
| 3 | Отработка навыков нападающих ударов и приема мяча снизу двумя руками |
| 4 | Отработка приемов мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону |
| 5 | Отработка приемов мяча одной рукой в падении вперед |
| 6 | Отработка блокировки в защите нападающих ударов |
| 7 | Игра по упрощенным правилам волейбола ( для учащихся спецгрупп) |
| 8 | Баскетбол. Правила игры и техника безопасности |
| 9 | Отработка введения, ловли и передачи мяча |
| 10 | Отработка бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке) |
| 11 | Отработка вырывания, выбивания мяча у соперника |
| 12 | Обучение способам перехвата, блокировки и накрывания мяча |
| 13 | Игра по упрощенным правилам баскетбола ( для учащихся спецгрупп) |
| 14 | Футбол. Правила и техника безопасности игры. |
| 15 | Отработка удара по летящему мячу средней частью подъема ноги |
| 16 | Отработка удара головой на месте и в прыжке |
| 17 | Отработка остановки мяча ногой, грудью. Правильный отбор мяча и обманные движения на скорости |
| 18 | Техника игры вратаря. |
| 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. | | *18* |
| **Всего:** | | *80* |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплексом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. **Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования. –** М.: ОИЦ "Академия", 2018.

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации ( сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов: изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.
3. Боровских В.И., Мосиенко М. Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск, 2008.
4. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут. – Ростов-на Дону, 2005.
5. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. –М. 2001.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном учреждении. – М., 2006.
7. Днепров Э.Д. Сборник нормативных документов. - М: Дрофа, 2007.
8. Кречмер Э. Строение тела и характер. – М. 1995.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М., Издательство « Советский спорт», 2005.
10. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе (под редакцией М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.

# **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http. // sport. Minstm.gov .ru. (дата обращения август 2011г.)

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http: // [www.mossport.ru](http://www.mossport.ru) (дата обращения август 2011г.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни;  - состояние своего здоровья | Формы контроля обучения:  - практические задания по работе с информацией  - домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Должен уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением учащимися занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.  - определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.  - определять уровень собственного эдоровья по тестам. | Методы оценки результатов:  - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка;  - тестирование.  Легкая атлетика  - оценка техники выполнения двигательных действий;  - оценка самостоятельного проведения учащимся фрагмента занятий с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.  Спортивные игры:  - оценка техники базовых элементов техники спортивных игр ( броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)  - оценка выполнения учащимся функций судьи  - оценка технико-тактических действий учащегося в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. |