

*Полное наименование образовательной организации  
в соответствии с Уставом*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00 Физическая культура**

Примерная адаптированная образовательная программа  
по профессии  
среднего профессионального образования

**09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**  
*код и наименование специальности (профессии)*

Форма обучения: очная (с элементами дистанционного обучения)

Город, 20\_\_г.

Примерная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 230103.02 «Мастер по обработке цифровой информации» (далее – ФГОС СПО), приказ Министерства образования и науки от 02.08.2013 №854 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29569)

Автор программы: \_\_\_\_\_  
*Фамилия И.О., должность, подпись*

Программа рассмотрена на заседании цикловой (предметной) комиссии

\_\_\_\_\_  
*название ЦМК*

Протокол заседания № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель цикловой (предметной) комиссии

\_\_\_\_\_  
*Фамилия И.О., подпись*

СОГЛАСОВАНО

....

## **Содержание**

### **1. Паспорт примерной рабочей программы дисциплины**

- 1.1. Область применения примерной программы
- 1.2. Место дисциплины в структуре примерной адаптированной образовательной программы
- 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
- 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

### **2. Примерная структура и примерное содержание дисциплины**

- 2.1. Примерный объем дисциплины и виды учебных занятий
- 2.2. Примерный тематический план и примерное содержание дисциплины

### **3. Специальные условия реализации примерной рабочей программы дисциплины**

- 3.1. Образовательные технологии
- 3.2. Примерные требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.3. Примерное информационное обеспечение обучения

### **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

# **1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения примерной программы**

Примерная рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной адаптированной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **230103.02 Мастер по обработке цифровой информации**.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре примерной адаптированной образовательной программы:** учебная дисциплина входит в цикл «Физическая культура».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни;

- об оздоровительной направленности физического воспитания;

- о воспитании нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

формируемые общие 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)

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 168 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 84 часа;

самостоятельная работа обучающегося – 84 часа.

## 2. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Примерный объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>84</b>
в том числе:	
практические работы	<b>82</b>
теоретическое обучение	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>84</b>
тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	
подготовка презентаций, написание реферата,	10
подготовка к промежуточным и итоговому тестированию,	10
составление комплексов физических упражнений,	8
занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях	56
<b>Итоговая аттестация:</b> - в форме дифференцированного зачета (для обучающихся основной группы здоровья), - тестирование (для обучающихся СМГ и освобождённых от практических занятий)	

## 2.2. Примерный тематический план и примерное содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>40</b>	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции (спринтерский бег).	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. <b>Практические занятия:</b> биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения, бег на результат.	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Контрольное тестирование.</b> выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> оздоровительный бег, участие в соревнованиях по спринтерскому бегу	<b>4</b>	
Тема 1.2. Техника эстафетного бега:	<b>Практические занятия:</b> совершенствование эстафетного бега, бег по виражу, приём и передача эстафетной палочки, эстафетный бег 4*100, 4*400.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие в лёгкоатлетической эстафете.	<b>2</b>	
Тема 1.3. Совершенствование техники длительного бега:	<b>Практические занятия:</b> техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный рывок, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Контрольное тестирование:</b> кроссовая подготовка. выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> оздоровительный бег до 20 – 40 минут,	<b>4</b>	
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину.	<b>Практические занятия:</b>		

	специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); способы прыжков в длину с разбега (“согнув ноги”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление; техника прыжка в длину с места, подготовительные упражнения. Прыжок в длину на результат.	2	2
	<b>Контрольное тестирование:</b> выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	3	
Тема 1.6. Развитие и совершенствование основных физических качеств посредством лёгкоатлетических упражнений.	<b>Практические занятия:</b> упражнения для развития и совершенствования выносливости, прыгучести, скоростно-силовых и скоростных качеств, координации; Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к промежуточному тестированию по разделу «Лёгкая атлетика» (для обучающихся СМГ и освобождённых от практических занятий) подготовка презентации: «Лёгкая атлетика – королева спорта», «Виды лёгкой атлетики в программе летних Олимпийских игр»; написание реферата по разделу «Лёгкая атлетика»; составление комплекса физических упражнений на основе лёгкоатлетических упражнений.	2 2 2	
<b>Раздел 2. Коньки</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1. Техника катания на коньках.	Инструктаж по охране труда при проведении занятий на коньках. <b>Практические занятия:</b> способы катания, комплекс подводящих упражнений, виды скольжения: скольжение по прямой линии и скольжение по дуге, скольжение на двух коньках, скольжение на плоскости полоза Техника катания – перебежки, комбинированные движения.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепление изученных способов катания; катание на городских площадках, участие в соревнованиях по конькобежному спорту.	4	

Тема 2.2. Приёмы самостраховки Техника падений. Виды торможений.	<b>Практические занятия:</b> приёмы самостраховки, группировка в момент потери устойчивости на коньках, техника падений – «рыбкой» или на бок сгруппировавшись, виды торможений: «плугом», «полуплугом» и др. Повороты на параллельных коньках на 90 и 180 градусов.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепление изученных способов катания и техники падения. подготовка презентации: «Фигурное катание», «Конькобежный спорт» и т.п. написание реферата по разделу «Коньки»;	2 2	
<b>Раздел 3. Фитнес.</b>		<b>58</b>	
Тема 3.1. Развитие координационных способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми <b>Практические занятия:</b> комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координационных способностей, челночный бег, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, упражнения с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса физических упражнений для развития координационных способностей	4	
Тема 3.2. Развитие гибкости.	<b>Практические занятия:</b> общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, стрейчинг.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса физических упражнений для развития гибкости	2	
Тема 3.3. Развитие силовых способностей.	<b>Практические занятия:</b> общеразвивающие упражнения для укрепления шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника, комплекс упражнений с отягощением,	6	2



	бег со сменой направлений, комплекс упражнений с отягощением до 3 кг, бег, прыжки, приседания, растяжка, атлетическая гимнастика.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса физических упражнений для развития силовых способностей; занятия в тренажёрном зале, фитнес-клубе	2 4	
Тема 3.4. Развитие и совершенствование основных физических качеств.	<b>Практические занятия:</b> развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг; развитие выносливости: комплекс упражнений на фоне утомления; сочетание различной мышечной нагрузки для развития и совершенствования основных физических качеств; общеразвивающие упражнения с элементами атлетической гимнастики, некоторых видов единоборств.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса физических упражнений для совершенствования основных физических качеств; занятия в тренажёрном зале, фитнес-клубе	2 4	
Тема 3.5. ЛФК (лечебная физическая культура)	<b>Практические занятия:</b> профилактика сколиоза, профилактика остеохондроза, комплекс упражнений ЛФК, формирование правильной осанки, комплекс упражнений для укрепления позвоночника, профилактика простудных заболеваний, комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекция зрения.	6	2
Тема 3.6. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. Эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и навыками	<b>Практические занятия:</b> простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты); эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, методы овладения умениями и навыками).	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		

	<p>подготовка к промежуточному тестированию по разделу «Фитнес» (для обучающихся СМГ и освобождённых от практических занятий);</p> <p>написание реферата по разделу «Фитнес»: «Фитнес как система оздоровительной физической культуры»;</p> <p>диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p> <p>самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки;</p> <p>использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;</p> <p>коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля;</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>22</b>	
Тема 4.1. Волейбол	<p>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.</p> <p>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 последующим скольжением на груди-животе;</p> <p>техника приёма и передач мяча, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в передвижении, передачи мяча между собой и через сетку, прием снизу двумя руками, техника нижней прямой подачи, подача мяча с расстояния 6-10м от сетки, то же через сетку, приём подачи, тактика игры, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, либеро, техника защитных действий;</p> <p>тактико – техническая подготовка, правила игры, игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.</p>	6	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>основы судейства;</p> <p>участие в соревнованиях по волейболу</p>	2	
Тема 4.2. Баскетбол	<b>Практические занятия:</b>		

	техника ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости, переводы мяча за спиной, перед собой, развороты, обманные движения, комбинации ведения мяча и передачи, перехваты, выбивания; техника бросков мяча, броски одной и двумя руками из различных положений, разными способами; тактика игры, правила; свободное нападение, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, быстрый прорыв; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> основы судейства; участие в соревнованиях по баскетболу, стрит-болу	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к промежуточному тестированию по разделу «Спортивные игры» (для обучающихся СМГ и освобождённых от практических занятий); подготовка презентации: «Спортивные игры – история возникновения», «Разновидности спортивных игр», презентация по избранному виду спортивных игр; написание реферата по разделу «Спортивные игры»; составление комплекса физических упражнений с элементами спортивных игр, составление комплекса физических упражнений для совершенствования основных физических качеств посредством спортивных игр	2 2 2	
<b>Раздел 5. ППФП</b>		<b>30</b>	
Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<b>Практические занятия:</b> физические упражнения, решающие задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства, методы, восстановительные средства после умственной и производственной деятельности, использование средств физической культуры и спорта с целью подготовки к профессиональной деятельности, подвижные игры с различной содержательной направленностью практического использования (соответствующие развитию и совершенствованию необходимых физических качеств)	20	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		

	занятия физической культурой и отдельными видами спорта, способствующими воспитанию прикладных физических и специальных качеств, формированию прикладных умений и навыков; занятия прикладными видами спорта в спортивных секциях, клубах ДОСААФ и т.п.	<b>10</b>	
<b>Раздел 6. Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>	
Тема 6.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала: культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Физическое развитие, физическая функциональная подготовленность. Психологическая и профессиональная физическая подготовка Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. современное состояние физической культуры и спорта, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

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. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Образовательные технологии**

3.1.1. В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

- 3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий:
- работа в малых группах;
- творческие задания;
- публичная презентация проекта
- дискуссии
- деловые игры

#### **3.1. Примерные требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, наличие катка в зимний период

#### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Компрессор для накачивания мячей

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- DVD – плеер,
- телевизор,
- фотоаппарат,
- персональный компьютер и необходимые к ним аудио-видео записи,
- учебно-методическая литература,
- электронные версии УММ (учебно-методические материалы).

#### **3.2. Примерное информационное обеспечение обучения**

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

### **Основные источники:**

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2017. - 288 с.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.

### **Дополнительные источники:**

4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с
5. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
8. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
9. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. дигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
10. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
11. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
12. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

Интернет – ресурсы:

<http://www.healtheducation.ru>

<http://www.1september.ru>

<http://www.booksmed.com>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме зачёта. Для студентов основной группы здоровья по результатам контрольных нормативов. Для студентов подготовительной группы здоровья по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для студентов специальной группы здоровья и освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты

