**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**государственное профессиональное образовательное учреждение

**«БЕЛОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Профессия: 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**

**Дистанционное обучение**

Белово

2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии: **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.**

**Организация-разработчик**: государственное профессиональное образовательное учреждение «Беловский многопрофильный техникум»

**Составитель: Валекжанина Татьяна Владимировна,** преподаватель

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  Заседание ЦМК  Протокол №02  «07»сентября 2018 г.  Председатель ЦМК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | УТВЕРЖДЕНА  Зам. директора по УПР  ГПОУ БМТ  \_\_\_\_\_\_ М.М. Пономаренко  «10»сентября 2018 г. |

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| условия реализации программы учебной дисциплины | 9 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 9 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

**1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:**

Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл ФК.00.

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

У.1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

З.1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

3.2- основы здорового образа жизни.

**Обучающийся должен овладеть общими компетенциями:**

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** Учебные занятия по физической культуре проводятся дистанционно.

**1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов в том числе:

самостоятельной учебной работа обучающегося **77** часов;

Во взаимодействии с преподавателем обучающегося **3** часа.

Промежуточная аттестация проводится в форме **дифференцированного зачета**.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 80 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 77 |
| в том числе: |  |
| изучение теоретического материала | 36 |
| выполнение практических заданий | 36 |
| текущий контроль усвоения учебного материала | 5 |
| **Взаимодействие с преподавателем** | 3 |
| в том числе: |  |
| **дифференцированный** **зачет** | 1 |

# 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

# ФК.00 Физическая культура

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельные работы обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Тема 1**  **Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания** | **Содержание учебного материала** | **9** |  |
| **Самостоятельная работа** (изучение теоретического материала):  Социальная значимость физического воспитания.Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства. Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания. | 4 | **2** |
| **Самостоятельная работа** (выполнение практической работы):  Составление профессиограммы. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа** (текущий контроль усвоения учебного материала) | 1 |
| **Тема 2**  **Профессионально важные двигательные (физические)**  **качества, средства и методы их совершенствования** | **Содержание учебного материала** | **9** |
| **Самостоятельная работа** (изучение теоретического материала):  Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. | 4 | *2* |
| **Самостоятельная работа** (выполнение практической работы)**:**  Составление плана самостоятельных тренировок для совершенствования профессионально важных двигательных качеств. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа** (текущий контроль усвоения учебного материала) | 1 |
| **Тема 3**  **Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания** | **Содержание учебного материала** | **9** |
| **Самостоятельная работа** (изучение теоретического материала):  Нетрадиционные виды двигательной активности. Атлетическая гимнастика со спортивной и оздоровительной направленностью. Шейпинг. Стретчинг. Гидроаэробика. Спортивная аэробика. Динамические комплексы упражнений ушу. Гимнастическая методика хатха-йоги. Дыхательная гимнастика. | 4 | *2* |
| **Самостоятельная работа** (выполнение практической работы):  Подбор специальных физических упражнений, направленных на совершенствование личных качеств профессионала. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа** (текущий контроль усвоения учебного материала) | 1 |
| **Тема 4**  **Аутогенная тренировка** | **Содержание учебного материала** | **8** |
| **Самостоятельная работа** (изучение теоретического материала):  Дыхание как метод саморегуляции. Психорегулирующие упражнения. | 3 | *2* |
| **Самостоятельная работа** (выполнение практической работы):  Составление комплекса упражнений для управления психическим состоянием. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа** (текущий контроль усвоения учебного материала). | 1 |
| **Тема 5**  **Тестирование занимающихся физическими упражнениями** | **Содержание учебного материала** | **9** |
| **Самостоятельная работа**(изучение теоретического материала):  Определения физического развития. Основные индексы. Показатели эстетически совершенной фигуры. Показатели физической подготовленности. Функциональные возможности организма. | 4 | *2* |
| **Самостоятельная работа** (выполнение практической работы):  Оценка функционального состояния систем организма. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа** (текущий контроль усвоения учебного материала). | 1 |
| **Тема 6**  **Активный отдых в современных видах труда** | **Содержание учебного материала** | **8** |
| **Самостоятельная работа** (изучение теоретического материала):  Основные виды активного отдуха. Специальные дыхательные упражнения. Упражнение с повышенной интенсивностью вы­доха толчком для работы диафрагмы и массажа сердечной мышцы. Упражнение на полное дыхание. Упражнения на растяжку и скручивание позвоночника с элементами дыхательной гимнастики, с чередованием на­пряжения и расслабления мышц плечевого пояса. Упражнения с чередованием мышечного напряжения и расслабления. | 3 | *2* |
| **Самостоятельная работа** (выполнение практической работы):  Составление комплекса упражнений для активного отдыха людям, занятым умственным трудом. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа** (текущий контроль усвоения учебного материала). | 1 |
| **Тема 7**  **Основы самомассажа** | **Содержание учебного материала** | **8** |
| **Самостоятельная работа** (изучение теоретического материала):  Основные виды самомассажа. | 3 | *2* |
| **Самостоятельная работа** (выполнение практической работы):  Составление комплекса приемов для самомассажа для поддержания здоровья и высокой работоспособности людям (в зависимости от выбранной профессии). | 4 |  |
| **Самостоятельная работа** (текущий контроль усвоения учебного материала). | 1 |
| **Тема 8**  **Оздоровительное влияние физических упражнений на организм** | **Содержание учебного материала** | **9** |
| **Самостоятельная работа** (изучение теоретического материала):  Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Профилактика и коррекция зрения. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, почек. Профилактика урологических, гинекологических и венерических заболеваний. | 4 | *2* |
| **Самостоятельная работа** (выполнение практической работы):  Составление комплекса упражнений для профилактики и коррекции здоровья при различных заболеваниях (по выбору преподавателя). | 4 |  |
| **Самостоятельная работа** (текущий контроль усвоения учебного материала). | 1 |
| **Тема 9**  **Профилактика травматизма. Вредные привычки и борьба с ними** | **Содержание учебного материала** | **8** |
| **Самостоятельная работа** (изучение теоретического материала):  Профилактика бытовых, трудовых и спортивных травм. Типы травм. Оказание первой доврачебной помощи. Вредные привычки и борьба с ними. Факторы риска. Разминка как профилактика травматизма и ее виды. | 3 | *2* |
| **Самостоятельная работа** (выполнение практической работы)**:**  Составление словаря (глоссария) медицинских спортивных терминов. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа** (текущий контроль усвоения учебного материала). | 1 |
|  | **Взаимодействие с преподавателем** | 2 |
|  | **Дифференцированный зачет** | **1** |
| **ВСЕГО:** | | **80** |  |

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 программы дисциплины

**3.1. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1.Бишаева,А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/А.А.Бишаева.-5-е изд.стер.-Москва: Издательский центр «Академия»,2013.-304с

2.Барчуков,И.С. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для обучающихся СПО/ И.С. Барчуков.-Москва:Академия,2013.-123с.

**Дополнительные источники:**

1.Бишаева ,А.А.Физическое воспитание и валеология [Текст]: учебное пособие для студентов вузов в 3 ч./ А.А.Бишаева, В.Н.Зимин-Кострома-2011. -156с.

2.Ильинич ,В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для

вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2011. -366 с.

3.Лях,В.И. Физическая культура[Текст]: учебник для учащихся 10-11 класса общеобразовательных учреждений/В.И.Лях,А.А.Зданевич.-2-е изд. Стер.-Москва: Просвещение,2007.-237с.

4.Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:

учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г. С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.

5.Туровский,И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры[Текст]:/И.М.Туровский- Москва:Академия,2006.-138с.

**Интернет ресурсы**:

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

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

# Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Коды общих компетенций** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:**  У1  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,  достижения жизненных и профессиональных целей.  **Знания:**  З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  З2 основы здорового образа жизни. | *ОК3,ОК2,ОК1*  *ОК6, ОК4,ОК5*  ОК7,ОК6 | *Практические занятия*  *Выполнение контрольных нормативов(зачет)*  *Тестирование*  *реферат* |