

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор техникума

Ю.А. Соколов



2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

форма обучения

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 230103.02 Мастер по обработке цифровой информации, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «02» августа 2013 г. № 854 (в редакции от 09.04.2015г. № 391).

Разработчик: преподаватель



А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от 25.06. 2022г.

Председатель П(Ц)К



А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол № 1 от « 31 » августа 2022г.

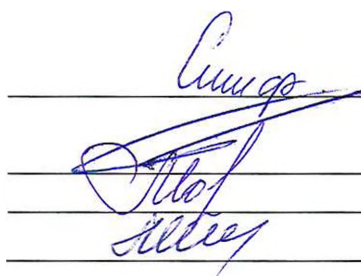
Председатель методического  
совета техникума

Согласовано:

Заместитель директора

Заведующий отделением

Старший методист



П.А. Стифеева

А.В. Ляхов

И.В. Моршнева

О.В. Михайлова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	15

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФК.00 Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, входящей в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 854

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура относится к разделу «Физическая культура»

**1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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.

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие 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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>54</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	50
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>54</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры			
Тема 1.1 ФК.00 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Влияние ФК.00 Физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p>	2	2
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки (ОФП)			
Тема 2.1. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног.	2	3
	2. Совершенствование выполнения комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног	2	3
Тема 2.2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. <b>Выполнение комплексов упражнения для мышц туловища:</b> 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперед, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лежа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания,</p>	3	
		2	3

	оттягивая ноги назад.		
	<b>2. Выполнение комплексов упражнения для мышц ног:</b> 1. Стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	3	
<b>Тема 2.3. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног	2	3
	2. Совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	3	
<b>Тема 2.4. Основы техники выполнения дыхательной гимнастики.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	3
	1. Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение		
	2. Совершенствование навыков выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	3	
<b>Тема 2.5. Техника</b>	<b>Практические занятия</b>		

<b>выполнения дыхательной гимнастики</b>	1. Совершенствование навыков выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	2	3
	2. Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	3	
<b>Тема 2.6. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Повторение и совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	3
	2. Закрепление навыков и выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Тема 2.7. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	3
	2. Выполнение работы в парах для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
<b>Тема 2.8. Различные виды выполнения упражнений</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	3



общей физической подготовки (ОФП)	2. Закрепление навыков и выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
	<b>Зачет</b>	2	
<b>Итого:</b>		63	

**6 семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры			
Тема 1.1 ФК.00 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Влияние ФК.00 физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p>	2	2
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки (ОФП)			
Тема 2.1. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног.	2	3
	2. Совершенствование выполнения комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног	2	3
Тема 2.2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	7	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Выполнение комплексов упражнения для мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперед, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лежа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания,</p>	2	3

	оттягивая ноги назад.		
	2. <b>Выполнение комплексов упражнения для мышц ног:</b> 1. Стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	7	
<b>Тема 2.3. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног	2	3
	2. Совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	7	
<b>Тема 2.4. Основы техники выполнения дыхательной гимнастики.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	3
	1. Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	6	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Итого:</b>		<b>45</b>	
<b>Всего</b>		<b>108</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале, летнем стадионе.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных;

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- компьютер

### **4.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Для студентов:**

*Основная литература:*

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

*Дополнительная литература*

1. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год / Научно-практический журнал — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477715>

**Для преподавателей:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

*Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный.

2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольное задание
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	Контрольное задание

### Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц			Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изме- нённых	заменённых	аннулированных			