

Министерство образования и науки Челябинской области  
Филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного  
учреждения  
«Троицкий технологический техникум» в с.Октябрьское

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ТТТ  
Ю.Н.Пророченко  
« 20 » мая 2020 г.



## ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

: Физическая культура

Профессия: « Мастер по обработки цифровой информации»

Код 09.01.03

Октябрьское, 2020

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| деятельности, нести ответственность за результаты своей работы                                            | ответственность за результаты своей работы                                                                                                                     | практических занятиях,                                                                                                                                            |
| Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач             | - нахождение и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач                                                                     | Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеаудиторной самостоятельной работе |
| Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности                    | - демонстрация навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности                                                 | Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеаудиторной самостоятельной работе |
| Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством                                         | - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения                                                                                   | Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях,                                      |
| Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние                      | - демонстрация способности анализировать собственную деятельность с соблюдением безопасных условий труда, экологической безопасности, санитарных норм и правил | Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях,                                      |
| Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | - демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности в процессе участия в военно-спортивных соревнованиях, военных сборах                               | Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, военных сборах                       |

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии :  
**Код 09.01.03 « Мастер по обработки цифровой информации»,**

Организация-разработчик:

Филиал ГБПОУ Троицкий технологический техникум» в с. Октябрьское

Разработчики:

Кламм А.В., преподаватель физ.воспитания в филиале ГБПОУ  
«Троицкий технологический техникум» с.Октябрьское

Программа утверждена на методической комиссии  
Протокол №7 от 18 мая 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                 | стр. |
|-----------------------------------------------------------------|------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                      | 4    |
| 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ         | 5    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 8    |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ<br>ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9    |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

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

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: : Код 09.01.03 « **Мастер по обработке цифровой информации**».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена при наличии среднего (полного) общего образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** раздел «Физическая культура»

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

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                     | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                           | <i>60</i>   |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                | <i>40</i>   |
| в том числе:                                                                                                                                                                                           |             |
| лабораторные занятия                                                                                                                                                                                   | -           |
| практические занятия                                                                                                                                                                                   | <i>40</i>   |
| контрольные работы                                                                                                                                                                                     | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                                                                     | <i>20</i>   |
| в том числе:<br>Виды самостоятельной работы: разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера, подготовка докладов, рефератов, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п. |             |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета                                                                                                                                                 |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                                                                               | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.</b><br><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                  |
| <b>Тема 1.</b><br><b>Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими упражнениями.</b> | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                  |
|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             | -                |
|                                                                                                                           | Лабораторные работы:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -           |                  |
|                                                                                                                           | Практические занятия:<br><b>Легкая атлетика</b><br>- бег 100 м-в<br>- челночные бег<br>- прыжок в длину с места<br>- кроссовая подготовка<br>- бег 3000 м-в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8           |                  |
|                                                                                                                           | Контрольная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -           |                  |
|                                                                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6           |                  |
|                                                                                                                           | 1. «Врачебный контроль, его содержание».<br>2. «Рациональное питание в профессиональной и спортивной деятельности».<br>3. Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. (индекс Скибински)<br>4. Оценка своего физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. (проба Генча)<br>5. Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.<br>6. Определение физических возможностей организма (проба Е. Леви-Гориневской) |             |                  |
| <b>Тема 2.</b><br><b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b>          | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -           |                  |
|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             | -                |
|                                                                                                                           | Лабораторные работы:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -           |                  |
|                                                                                                                           | Практические занятия:<br><b>Гимнастика</b><br>- Акробатика. Кувырки вперед, назад<br>- Стойка на лопатках<br>- Мост из положения лежа на спине<br>- Соединение элементов<br><b>Спортивные игры</b><br><b>Баскетбол</b><br>- штрафные и дальние броски<br>- действия в защите                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30          |                  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия в нападении</li> <li>- взаимодействие игроков</li> </ul> <b>Волейбол</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тактика игры в защите</li> <li>- тактика игры в нападении</li> <li>- нападающий удар, блокирование удара</li> <li>- взаимодействие игроков</li> </ul> <b>Мини футбол</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-действия играков в защите</li> <li>-действия играков в нападении</li> <li>- учебная игра</li> </ul> |    |  |
|  | Контрольная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12 |  |
|  | 1.Разработка упражнений утренней гимнастики.<br>2. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.<br>3. Признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.<br>4. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений.<br>5.Оценка работоспособности и адаптационных возможностей организма по П.А.Филеши и Т.В. Пачевой<br>6 Оценка физического развития (индекс Эрисмана)                                               |    |  |
|  | Зачет, Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |  |
|  | Сдача нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |  |
|  | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 60 |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины в наличие имеется:

Спортивный зал игровой

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Лыжная трасса

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

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические

Скакалка гимнастическая

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Лыжи с креплением

Лыжные ботинки

Лыжные палочки

Аптечка медицинская

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

Спортивные игры./ Высшее проф.образование/ изд. «Феникс», 2014г.;

Физическая культура. Конспект лекций А.Сальников (2013.);

Дополнительные источники:

В.И.Лях Физическая культура 10-11кл. М.Просвещение 2013г.

Интернет-ресурсы.

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

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

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

[www.pravmin74.ru](http://www.pravmin74.ru)

[www.edu.ru- Библиотека порталаhttp://festival.1september.ru/articles/557275/](http://www.edu.ru-Библиотекапорталаhttp://festival.1september.ru/articles/557275/)

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

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                   | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Знания:<br/>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Текущий контроль:<br/>практические занятия;<br/>внеаудиторные самостоятельные работы;<br/>соревнования.</p> <p>Промежуточный контроль:<br/>практические занятия;<br/>тестирование;</p> <p>Итоговый контроль:<br/>дифференцированный зачет</p> |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

| Результаты<br>(освоенные общие компетенции)                                                                  | Основные показатели оценки<br>результата                                                                                                                                                                                                | Формы и методы контроля<br>и оценки                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес        | - демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участия в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях.                                                            | Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеурочной деятельности              |
| Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | - обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;<br>- демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач. | Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и практических занятиях, внеаудиторной самостоятельной работе |
| Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной     | - демонстрация способности анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести                                                                                 | Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических заданий на лабораторных и                                                             |