

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных  
дисциплин  
протокол № 1 от «02» 09 2024 г.

Кайсина /Ю.С.Кайсина/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева/

«02» 09 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебной дисциплине Физическая культура  
для профессии 11.01.08 Оператор связи**

**РП.00479926.11.01.08.2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
<b>2 Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>5</b>
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Содержание учебной дисциплины	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
<b>3 Условия реализации программы учебной дисциплины</b>	<b>14</b>
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	14
3.2 Информационное обеспечение обучения	14

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СПО для профессии 11.01.08 Оператор связи.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в цикл ФК.00.

## 1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

<b>Результаты освоения учебной дисциплины (наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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).	<b>Освоенные умения:</b> использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  <b>Освоенные знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- составление кроссворда; - защита презентации; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - фронтальный опрос; - тестирование; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	в т.ч. по семестрам	
		5 сем.	6 сем.
<b>Трудоемкость учебной дисциплины (всего), в том числе часов вариативной части</b>	<b>80</b> -	<b>46</b> -	<b>34</b> -
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части</b>	<b>40</b> -	<b>26</b> -	<b>14</b> -
в т. ч.:			
теоретическое обучение	-	-	-
практические занятия	<b>40</b>	26	14
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40	20	20
<b>Консультации (всего)</b>	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации (5-6 семестр – дифференцированный зачет)</b>	-	ДЗ	ДЗ

## 2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Формируемые компетенции	Наименование разделов и тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины			
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося	
			всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
ОК 2 ОК 3 ОК 6	<b>Введение</b> Задачи и содержание предмета «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	2	-
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	<b>Раздел: Легкая атлетика</b> Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием). Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	6	6	-	6	-
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	<b>Раздел: Спортивные игры (баскетбол)</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола (перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по зрительному и слуховому сигналу и др.).	10	10	-	10	-

<p><b>ОК 2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b></p>	<p><b>Раздел: Настольный теннис</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p>	8	8	8	-	2	-
<p><b>ОК 2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b></p>	<p><b>Раздел: Спортивные игры (волейбол)</b> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Развитие физических способностей средствами волейбола (стойка, перемещения игрока, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой).</p>	10	10	10	-	14	-
<p><b>ОК 2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b></p>	<p><b>Раздел: Силовая гимнастика</b> Выполнение акробатической комбинации: - девушки: И.П. – О.С.: равновесие на левой (правой) – шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках – кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись. И.П. - юноши: И.П. – О.С. – стойка на руках махом одной руки и толчком другой (О) – кувырок вперед – кувырок вперед в упор присев – силой, стойка на голове с опорой руками (Д) – силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись. И.П.</p>	4	4	4	-	6	-
	<b>ВСЕГО</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>

2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

наименование учебного предмета

№ урочка	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Образовательные результаты (ОК, ПК, ДПК)
		ауд.	самост.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>3 курс 5 семестр</b>								
	<b>Введение</b>	2	2					<b>ОК 2, ОК 3, ОК 6</b>
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Нормы ГТО.	2 / практ.	2	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	6	6					<b>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>
2	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол	2 / практ.	2	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план конспект	
3	Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол	2 / практ.	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
4	Развитие выносливости. Кросс (девушки 1000м, юноши 2000м)	2 / практ.	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	<b>Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол</b>	10	10					<b>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Учебная игра	2 / практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
6	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защите. Учебная игра	2 / практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	

7	Комплекс утренняя гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра	2 / практ.	2	Броски с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП		
8	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ.	2	Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП		
9	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП		
	<b>Раздел 3 Настольный теннис</b>	<b>8</b>	<b>2</b>					<b>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>	
10	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лежа	2 / практ.	2	Тесты по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств		
11	Развитие реакции и оперативного мышления. Поддача и прием мяча	2 / практ.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП		
12	Развитие внимания посредством игры в настольный теннис	2 / практ.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП		
13	Зачетное занятие	2 / практ.			Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП		
<b>3 курс 6 семестр</b>									
	<b>Раздел 5 Спортивные игры: волейбол</b>	<b>10</b>	<b>14</b>					<b>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>	
14	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Тестирование гибкости	2 / практ.	2	Тест на гибкость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств		
15	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра	2 / практ.	3	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств		

16	Совершенствование приемов мяча. Учебная игра	2 / практ.	3	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
17	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра	2 / практ.	3	Тренировочн ое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
18	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре	2 / практ.	3	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	<b>Раздел 6 Силовая гимнастика</b>	<b>4</b>	<b>6</b>					<b>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>
19	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП	2 / практ.	3	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
20	Комплекс ритмической гимнастики. Зачетное занятие.	2 / практ.	3	Индивидуальн ое выполнение строевых приемов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Оборудование спортивной площадки: рукоход, полоса препятствия, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, легкоатлетическая дорожка.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование	Источник
<b>Основная литература</b>		
1	Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский. – 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система Юрайт <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1</a>
2	Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В.Конеева и др.; под ред.Е.В.Конеевой. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система Юрайт <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-517442#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-517442#page/1</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
3	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424с. – Профессиональное образование	Электронная библиотечная система Юрайт <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2</a>
4	Физическая культура: 10-11 классы: учебник для СОО / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 396ч. (Общеобразовательный цикл)	Электронная библиотечная система Юрайт <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-531537#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-531537#page/2</a>
<b>Интернет-ресурсы</b>		
5	«Здоровье детей»	Режим доступа <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
6	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>