

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных
дисциплин
протокол № 5 от «9» 01 2024 г.

Миллер /Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева/

«09» 01 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине Физическая культура
для профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных
приборов и автоматики
РП.00479926.15.01.31.2024

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана для профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Организация - разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Проскуряков А.С., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
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
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
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
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	14
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 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл профессиональной подготовки.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

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

Результаты освоения учебной дисциплины (наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО)	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ДОК 1 Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств. ДОК 2 Использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.	Освоенные умения: использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Освоенные знания: 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.	7 сем.	8 сем.
Трудоемкость учебной дисциплины (всего), в том числе часов вариативной части	116 68	30 17	30 17	29 17	27 17
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части	116 68	30 17	30 17	29 17	27 17
в т. ч.:					
теоретическое обучение	2	2	-	-	-
практические занятия	114	28	30	29	27
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-	-	-
Консультации (всего)	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации (5-8 семестр – дифференцированный зачет)	-	дз	дз	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	всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
ОК 4 ОК 8 ДОК 1,2	Введение Задачи и содержание предмета «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности	2	2		-	-	-
ОК 4 ОК 8 ДОК 1,2	Раздел: Легкая атлетика Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличение 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, гирями, 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.	18	18	18	-	-	-
ОК 4 ОК 8 ДОК 1,2	Раздел: Спортивные игры (баскетбол) 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.).	35	35	35	-	-	-

ОК 4 ОК 8 ДОК 1,2	Раздел: Настольный теннис Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	20	20	20	-	-	-
ОК 4 ОК 8 ДОК 1,2	Раздел: Спортивные игры (волейбол) 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).	25	25	25	-	-	-
ОК 4 ОК 8 ДОК 1,2	Раздел: Лыжный спорт, коньки Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	6	6	6	-	-	-
ОК 4 ОК 8 ДОК 1,2	Раздел: Силовая гимнастика 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.	10	10	10	-	-	-
	ВСЕГО	116	116	114	-	-	-

2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

наименование учебного предмета

№ уро ка	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	Образова- тельные результаты (ОК, ПК, ДПК)
		очная форма обучения						
		ауд.	самост.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 курс 5 семестр								
	Введение	2						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2 / теор.		лекция	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 1 Легкая атлетика	6						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
2	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол	2 / практ.		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
3	Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
4	Развитие выносливости. Кросс (девушки 1000м, юноши 2000м)	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол	10						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
6	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		

7	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра	2 / практ.		Броски с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП		
8	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ.		Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
9	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 3 Настольный теннис	6						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
10	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лежа	2 / практ.		Тесты по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП		
11	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и прием мяча	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
12	Развитие внимания посредством игры в настольный теннис	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 4 Лыжный спорт, коньки	6						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
13	Инструктаж по ТБ на занятиях на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков	2 / практ.		Индивидуальный подбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП		
14	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъем в горку «лесенкой». Коньки – свободное катание	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
15	Зачетное занятие	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь			
3 курс 6 семестр								
	Раздел 5 Спортивные игры: волейбол	10						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
16	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Тестирование гибкости	2 / практ.		Тест на гибкость	Спортивный инвентарь	ОФП		
17	Прием и передача мяча. Нападающий	2 / практ.		Упражнения	Спортивный	ОФП		

	удар. Учебная игра			в парах, тройках	инвентарь			
18	Совершенствование приемов мяча. Учебная игра	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
19	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра	2 / практ.		Тренировочное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
20	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 6 Силовая гимнастика	10						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
21	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП	2 / практ.		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		
22	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина – подтягивание. Девушки – комплекс ритмической гимнастики	2 / практ.		Индивидуальное выполнение строевых приемов	Спортивный инвентарь	ОФП		
23	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина – подъем / переворот. Девушки – комплекс ритмической гимнастики	2 / практ.		Индивидуальное выполнение строевых приемов	Спортивный инвентарь	ОФП		
24	Строевые приемы на месте и в движении. Сгибание / разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика	2 / практ.		Выполнение тестов по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП		
25	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 7 Спортивные игры: баскетбол	10						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
26	Броски мяча с места.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
27	Штрафной бросок. Учебная игра	2 / практ.		Индивидуаль	Спортивный	ОФП		

				ная работа	инвентарь			
28	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
29	Броски мяча в движении на два шага	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
30	Зачетное занятие	2 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь			
4 курс 7 семестр								
	Введение	2						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2 / практ.		лекция	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 1 Легкая атлетика	12						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
2	Бег на 30 м. Кроссовая подготовка	2 / практ.		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
3	Бег на 60 м. Кроссовая подготовка	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
4	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
5	Кроссовая подготовка	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
6	Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
7	Развитие выносливости. Кросс (девушки 1000м, юноши 2000м)	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол	15						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры.	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		

	Учебная игра							
9	Броски мяча в движении на два шага Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
10	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра	2 / практ.		Броски с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП		
11	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ.		Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
12	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
13	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
14	Техника ведения баскетбольного мяча.	2 / практ.		Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
15	Выполнение упражнений с мячами. Учебная игра.	1 / практ.		Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
4 курс 8 семестр								
	Раздел 3 Настольный теннис	14						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
16	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лежа	2 / практ.		Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
17	Учебная игра. Отжимание от пола в упоре лежа	2 / практ.		Тесты по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП		
18	Развитие внимания посредством игры в настольный теннис	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
19	Обучающая игра в настольный теннис	2 / практ.		Занятия по парам	Спортивный инвентарь	ОФП		
20	Правила игры пара на пару. Учебная игра	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		

21	Игра пара на пару.	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
22	Учебная игра пара на пару	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 4 Спортивные игры: волейбол	13						ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
23	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Тестирование гибкости	2 / практ.		Тест на гибкость	Спортивный инвентарь	ОФП		
24	Соревнования навыков первых и вторых передач	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
25	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
26	Совершенствование приемов мяча. Учебная игра	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
27	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
28	Совершенствование ранее изученного материала. Учебная игра.	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
29	Зачетное занятие	1 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		

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
Основная литература		
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 https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1
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 https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-517442#page/1
Дополнительная литература		
3	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богашенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424с. – Профессиональное образование	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2
4	Физическая культура: 10-11 классы: учебник для СОО / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 396с. (Общеобразовательный цикл)	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-531537#page/2
Интернет-ресурсы		
5	«Здоровье детей»	Режим доступа http://zdd.1september.ru/
6	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: http://spo.1september.ru/
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/