

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

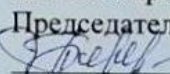
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	<u>очная</u>
Курс	<u>3</u>
Семестр	<u>6</u>

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 11.01.08 Оператор связи среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 г., № 876 (зарегистрированного Минюстом России 20.08.2013 г., регистрационный № 29553), с изменением, внесенным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.07.2015 г. № 754 (зарегистрированного Минюстом России 18.08.2015 г., регистрационный № 38582).



Рабочая программа рассмотрена на заседании ЦК радиосвязи и телекоммуникационных систем

Протокол №9
от «19» апреля 2023 г.

Председатель ЦК
 Т.М. Белкина

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

 Т.Б. Балобанова
«19»  2023 г.

Рабочую программу разработал:

преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры

 Л.И. Вяткина

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

**1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура относится к разделу Физическая культура образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 11.01.08 Оператор связи.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Знать	Уметь
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Перечень общих компетенций:

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).

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	80
в том числе:	
теоретические занятия	0
практические занятия	40
самостоятельная работа	40
<i>Самостоятельная работа может быть организована в форме внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях в объеме 2 часов в неделю. Проверка эффективности самостоятельной работы осуществляется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях и сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</i>	
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1 Легкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала:	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.		
	Практические занятия № 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	4	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа № 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	4	
	Прыжки на одной двух ногах с преодолением препятствий. Многоскоки с подтягиванием толчковой ноги.		
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала:	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	Практические занятия № 2. Бег на средние и длинные дистанции.	4	
	Овладение техникой старта, стартового разгона, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа № 2. Бег на средние и длинные дистанции.	4	
	Выпрыгивание в верх из полуприседа и приседа; приседания на одной ноге «пистолетик». Подготовка реферата по теме «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека».		

Раздел 2 Волейбол		36	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала:	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
	Практические занятия № 3. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	10	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещение по площадке: подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая и верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
	Самостоятельная работа № 3. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	10	
	Прыжки на скакалке, выпрыгивание, прыжки из глубокого приседа, отжимание на пальцах. Подготовка реферата по теме «Основы здорового образа жизни».		
Тема 2.2. Техника нижней подачи и приема после неё	Содержание учебного материала:	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Техника нижней и верхней подачи и приема после неё.		
	Практические занятия № 4. Техника нижней подачи и приема после неё.	2	
	Нижняя прямая подача, верхняя подача мяча, прием мяча после подачи.		
	Самостоятельная работа № 4. Техника нижней подачи и приема после неё.	2	
	Прыжки на скакалке, отжимания на пальцах, приседания.		
Тема 2.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала:	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Техника прямого нападающего удара.		
	Практические занятия № 5 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	6	
	Отработка техники прямого нападающего удара. Прием контрольных		

	нормативов: передача мяча над собой, снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра по правилам.		
	Самостоятельная работа № 5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	6	
	Выпрыгивания из глубокого приседа, приседание с отягощениями.		
Раздел 3 Легкоатлетическая гимнастика		26	
Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала:	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Техника коррекции фигуры.		
	Практические занятия № 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	12	
	Техника безопасности на занятиях. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5-6 станций, с экспандером, гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажерах.		
	Самостоятельная работа № 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	14	
	Отжимания от пола, подтягивания на перекладине, упражнения на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса, прохождение на лыжах в умеренном темпе дистанции от 5-10 км.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		80	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины ФК.00 Физическая культура используются активные формы проведения занятий (деловые игры, ролевые игры, работа в малых группах, творческие задания).

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура обеспечена следующими специальными помещениями:

1. Спортивный зал для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенный:

оснащенность оборудованием:

Стойки волейбольные, скамейки, стенка гимнастическая, перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; канат для перетягивания; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стол для тенниса. Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер.

ПК, мультимедийное оборудование: Компьютер – 3 шт.

программное обеспечение: Microsoft Windows (договор № 7810 от 14.09.2021 до 30.11.2022), Microsoft Office Professional Plus (договор № 7810 от 14.09.2021 до 30.11.2022), Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

3.2 Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОП.01 Охрана труда библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами.

3.2.1 Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 08.06.2022).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 08.06.2022).

3.2.2 Дополнительные источники

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492972> (дата обращения: 08.06.2022).

2. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492917> (дата обращения: 08.06.2022).

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671> (дата обращения: 08.06.2022).

4. ФК.00 Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для обучающихся по всем профессиям очной формы обучения / ТИУ ; сост. Л. И. Вяткина. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 25 с. - Текст : непосредственный.

5. ФК.00 Физическая культура : методические указания по организации самостоятельной работы для обучающихся очной формы обучения / ТИУ ; сост. Л. И. Вяткина. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 22 с. - Текст : непосредственный.

3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – URL : <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

2. Международный олимпийский комитет – URL : <http://www.olympic.org/> (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

3. Международный паралимпийский комитет – URL : <http://www.paralympic.org/> (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

4. Международные спортивные федерации – URL : http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – URL : <http://www.teoriya.ru/journals/> (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

6. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – URL : <http://www.teoriya.ru/fkvot/> (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

7. Российский олимпийский комитет – URL : <http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

...

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения)	Показатели оценки	Методы оценки
Знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Текущий контроль в форме: – выполнение практических заданий №1,2,3,4,5,6 – выполнение самостоятельной работы №2,3,4,5,6
- основы здорового образа жизни. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	- контроль и оценка индивидуального физического развития и физической подготовленности; - планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Текущий контроль в форме: - входного тестирования ○ челночный бег 3*10 ○ прыжок в длину с места ○ наклон вперед из положения стоя ○ шестиминутный бег ○ подтягивание на высокой перекладине из виса(юношей), на низкой перекладине из виса лежа (девushке) - выполнение практических занятий №1,2,5 - выполнение самостоятельной работы №3,4,6
Уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Текущий контроль в форме: - тестирования: ○ верхняя передача мяча у стенки ○ нижняя передача у стенки ○ верхняя передача мяча над собой ○ нижняя передача мяча на точность ○ попеременно передачи сверху-снизу через сетку (в парах) ○ подачи мяча - выполнение практических занятий №3,4,5 - выполнение самостоятельной работы №3,4,5