

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«КРАСНОЯРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **«Физическая культура»**

для специальности **11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи**

г. Красноярск
2023

Составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, утвержденного приказом Министерства просвещения России РФ № 675 от 5 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе



О. И. Моор

ОДОБРЕНА предметной (цикловой) комиссией естественных наук, математики, информатики и физической культуры

протокол № 5
от 12 января 2023г.

Председатель ПЦК: Вит Л.И. Витищенко

Разработчик:
руководитель физического воспитания КГБПОУ
«Красноярский монтажный колледж»



Дианов П.В.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, утвержденного приказом Министерства просвещения России РФ № 675 от 5 августа 2022 г. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной основной образовательной программы специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, разработанной ГБПОУ города Москвы «Колледж связи № 54» им. П.М. Вострухина (ГБПОУ КС №54).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

основы проектной деятельности;

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

Изучение дисциплины «Физическая культура» возможно с применением элементов дистанционного электронного обучения. Электронный УМК по данной дисциплине разработан и размещен на официальном сайте колледжа <http://krasdis.kraskmk.ru/login/index.php>.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **186 часов**, включая

практической работы обучающегося – **182 часа**;

самостоятельной работы обучающегося – **4 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	186
в том числе:	
практические занятия	182
Самостоятельная работа	4
Промежуточная 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	Объем часов	Коды компетенций, формирующие элемент программы	
1	2	3	4	
2 курс		68		
3 семестр		32		
Раздел 1. Физическая подготовка		66		
Тема 1.1. Легкая атлетика	Практические занятия		16	
	1	Легкая атлетика. Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 60 метров, прыжок в длину с места, подтягивание, пресс), техника безопасности на занятиях по л/а.	2	ОК 04 ОК 08.
	2	Совершенствование прыжка в длину с места, низкого старта, бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол».	2	
	3	Совершенствование метания малого мяча, высокого и низкого старта, бег 100 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	4	Сдача контрольного норматива по метанию малого мяча и бега на 100 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	5	Совершенствование бега на среднюю дистанцию с высокого старта эстафетный бег 400м., спортивная игра «Футбол».	2	
	6	Бег в попеременном темпе 1000 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	7	Совершенствование бега на 2000 -3000 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	8	Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 100 метров, прыжок в длину с места, подтягивание, пресс).	2	
Тема1.2. Баскетбол	Практические занятия		14	ОК 04 ОК 08.
	10	Баскетбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в баскетбол, учебная игра.	2	
	11	Совершенствование ведения, передачи, приема мяча, эстафета с баскетбольными мячами, учебная игра.	2	
	12	Совершенствование ведения, броска мяча, ведение мяча с броском по корзине. Совершенствование броска мяча с линии штрафной и дальней дистанции. Учебная игра.	2	
	13	Сдача контрольных нормативов (ведение мяча с броском по корзине, бросок мяча с дальней дистанции и штрафной линии).	2	
	14	Совершенствование техники игры в защите (зонная защита). Учебная игра.	2	

	15	Совершенствование техники игры в защите и нападении (персональная игра). Учебная игра.	2	
	16	Сдача контрольных нормативов(челночный бег, ведение, учебная игра).	2	
4 семестр			36	
Тема 1.3. Волейбол	Практические занятия		16	
	17	Волейбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в волейбол, учебная игра.	2	
	18	Совершенствование приема, передачи, подачи мяча, учебная игра.	2	
	19	Сдача нормативов прием, передача, подача мяча, учебная игра.	2	
	20	Совершенствование атакующего удара, блок, техники игры в защите, учебная игра	2	
	21	Совершенствование атакующего удара, блок, техники игры в нападении, учебная игра.	2	
	22	Сдача контрольных нормативов подача мяча, атакующий удар, блок, учебная игра, судейство.	2	
	23	Эстафеты с волейбольными мячами, подвижные игры, учебная игра.	2	
	24	Сдача контрольных нормативов, учебная игра, судейство.	2	
Тема 1.4. Настольный теннис	Практические занятия		8	
	25	Настольный теннис, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в настольный теннис. Стойка, передвижение теннисиста, подача, подрезка теннисного шарика, атакующий удар, учебная игра.	2	ОК 04 ОК 08.
	26	Совершенствование подачи, атакующего удара, техники игры в защите и нападении, учебная игра.	2	
	27	Совершенствование подрезки, подкрутки, атакующего удара, подачи, учебная игра.	2	
	28	Сдача контрольных нормативов, учебная игра.	2	
Практические занятия		10		
Тема 1.5. Мини-футбол	29	Мини-футбол, правила, история игры, техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Учебная игра.	2	ОК 04 ОК 08.
	30	Совершенствование техники игры в защите, пробитие пенальти. Учебная игра.	2	
	31	Совершенствование обманных движений, обводки соперника, отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите, нападении (индивидуальных, групповых, командных действий).	2	
	32	Совершенствование ведение мяча в парах с атакующим ударом, подката, отбора мяча. Учебная игра.	2	
	33	Сдача контрольных нормативов, жонглирование мяча, челночный бег с мячами, учебная игра. Зачет.	2	
Самостоятельная работа			2	
3 курс			58	
5 семестр			24	
Раздел 1. Физическая подготовка			36	

Тема 1.1. Легкая атлетика	Практические занятия		10	ОК 04 ОК 08.
	1	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивная игра «футбол»	2	
	2	Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 100 метров, прыжок в длину с места, подтягивание).	2	
	3	Совершенствование прыжка в длину с места, низкого старта, бега на 400 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол».	2	
	4	Совершенствование метание малого мяча, высокого и низкого старта, эстафетный бег, подвижная игра «Лапта».	2	
	5	Сдача контрольных нормативов, прыжок в длину с места, бег 3000 метров.	2	
Тема 1.2. Баскетбол	Практические занятия		14	ОК 04 ОК 08.
	6	Баскетбол, правила игры, совершенствование упражнений для обучения ведения, передачи, приема мяча. Учебная игра	2	
	7	Совершенствование ведения, передачи, приема мяча. Учебная игра.	2	
	8	Совершенствование ведения, броска мяча, ведение мяча с броском по корзине. Бросок мяча с линии штрафной. Учебная игра.	2	
	9	Сдача контрольных нормативов (бросок с дальней и средней дистанции, с линии штрафной, ведение мяча). Учебная игра.	2	
	10	Совершенствование техники игры в защите (зонная защита). Учебная игра.	2	
	11	Совершенствование техники игры в защите и нападении (персональная игра). Учебная игра.	2	
	12	Сдача контрольных нормативов (челночный бег, ведение с броском по корзине, учебная игра).	2	
6 семестр			34	
Тема 1.3. Волейбол	Практические занятия		12	ОК 04 ОК 08.
	13	Волейбол, правила игры. Учебная игра.	2	
	14	Совершенствование приема, передачи, подачи мяча. Учебная игра.	2	
	15	Совершенствование атакующего удара, блока. Техника игры в защите. Учебная игра.	2	
	16	Сдача контрольных нормативов подача мяча, атакующий удар, блок.	2	
	17	Совершенствование техники игры в защите и нападении.	2	
	18	Сдача контрольных нормативов (учебная игра, судейство).	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			20	
Тема 2.1. Плавание	Практические занятия		6	ОК 04 ОК 08.
	19	Плавание, совершенствование упражнений для передвижения по воде свободным стилем. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Общий заплыв 200 метров.	2	

	20	Совершенствование упражнений для удержания на воде, подводящие упражнения для совершенствования плавания кролем и брасом. Общий заплыв на 50 метров	2	
	21	Сдача контрольных нормативов, общий заплыв свободным стилем 2×50 метров.	2	
Тема 2.2. Гимнастика с элементами акробатики.	Практические занятия		14	ОК 04 ОК 08.
	22	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подтягивания на перекладине. Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.	2	
	23	Совершенствование упражнений и комбинаций, кувырок вперед из седа ноги врозь, стойки на руках, голове с помощью, стойки на коленях, лопатках, сед углом.	2	
	24	Размахивание в упоре в висе на гимнастической стенке (сгибание ног, поднимание прямых ног до 45, 90 градусов).	2	
	25	Совершенствование опорных прыжков, через гимнастические снаряды, кувырок вперед и назад.	2	
	26	Отжимание в упоре на полу, с опорой на гимнастическую скамейку.	2	
	27	Совершенствование акробатических упражнений из ранее освоенных элементов, эстафеты и игры для развития координационных способностей.	2	
	28	Сдача контрольных нормативов по спортивные гимнастики.	2	
Самостоятельная работа			2	
4 курс			60	
7 семестр			60	
Раздел 1. Физическая подготовка			38	
Тема 1.2 Баскетбол	Практические занятия		16	ОК 04 ОК 08.
	1	Баскетбол, правила игры, совершенствование упражнений для обучения ведения, передачи, приема мяча. Учебная игра	2	
	2	Совершенствование ведения, передачи, приема мяча. Учебная игра.	2	
	3	Совершенствование ведения, броска мяча, ведение мяча с броском по корзине. Бросок мяча с линии штрафной. Учебная игра.	2	
	4	Сдача контрольных нормативов (бросок с дальней и средней дистанции, с линии штрафной, ведение мяча). Учебная игра.	2	
	5	Совершенствование техники игры в защите (зонная защита). Учебная игра.	2	
	6	Совершенствование техники игры в защите и нападении (персональная игра). Учебная игра.	2	
	7	Учебная игра, судейство по упрощенным правилам.	2	
	8	Сдача контрольных нормативов (челночный бег, ведение, учебная игра).	2	
Тема 1.3 Волейбол	Практические занятия		22	ОК 04 ОК 08.
	9	Волейбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в волейбол, учебная игра.	2	
	10	Совершенствование приема, передачи, подачи мяча, учебная игра.	2	

	11	Сдача нормативов прием, передача, подача мяча, учебная игра.	2	
	12	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	2	
	13	Совершенствование атакующего удара, блок, техники игры в защите, учебная игра	2	
	14	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	
	15	Совершенствование атакующего удара, блок, техники игры в нападении, учебная игра.	2	
	16	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам, судейство.	2	
	17	Сдача контрольных нормативов подача мяча, атакующий удар, блок, учебная игра, судейство.	2	
	18	Эстафеты с волейбольными мячами, подвижные игры, учебная игра.	2	
	19	Сдача контрольных нормативов, учебная игра, судейство.	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			22	
Тема 2.1 Плавание	Практические занятия		8	
	20	Плавание, совершенствование способов передвижения по воде свободным стилем. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Общий заплыв 200 метров	2	ОК 04 ОК 08.
	21	Повторение пройденного материала, удержание на воде, подводящие упражнения для плавание кролем и брасом. Общий заплыв на 50 метров.	2	
	22	Совершенствование техники плавания кролем, брасом, на спине.	2	
	23	Сдача контрольных нормативов, общий заплыв свободным стилем 2×50 метров.	2	
Практические занятия		14		
Тема 2.3. Военно - прикладная физическая подготовка	24	Строевая подготовка, подвижные игры, техника безопасности. при занятиях военно-прикладной физической подготовленности.	2	ОК 04 ОК 08.
	25	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. опорные прыжки, перелезание.	2	
	26	Совершенствование безопорных прыжков, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	2	
	27	Метание гранаты в цель, прыжки на скакалке.	2	
	28	Повторение пройденного материала, спортивная игра, волейбол.	2	
	29	Подвижные и спортивные игры.	2	
	30	Сдача нормативных данных (перестроение, подтягивание, пресс, прыжки на скакалке, метание гранаты).	2	
Всего:			186	

3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный комплекс (Спортивный зал; Открытый стадион широкого профиля). Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом Спортивный зал, оснащенный:

оборудованием:

рабочее место преподавателя;
комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
гимнастическое оборудование;
легкоатлетический инвентарь;
оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

Основные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва : КноРус, 2020. -214 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07424-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/932719/1>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07522-7. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/932718/1>
3. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж. : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. - Москва : КноРус, 2019. - 278 с. - (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/930508/1>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 493 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816#page/2>
5. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 413 с. - (Образовательный процесс). - ISBN 978-5-534-11125-5. - Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-444527#page/1>

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2017

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ¹	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам, формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни». Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы. Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.</p>	<p>Выступление с сообщениями. Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе. Дифференцированный зачет.</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ. В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта. Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе. Выступление с сообщением. Наблюдение преподавателя и его устная оценка. Выполнение контрольных нормативов. Портфолио личных достижений обучающегося. Наблюдение преподавателя и его устная оценка. Проведение мероприятия. Портфолио личных достижений обучающегося. Дифференцированный зачет.</p>

¹ Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

	<p>и в секциях.</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта.</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности.</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.</p>	
--	--	--